VISIT…

Владислав Леонкин / Севастьян Пигалев

Серия: Семейная медицинская энциклопедия

Издательство: Мир книги, 2006 г.
Твердый переплет, 320 стр.
ISBN 5-486-00734-5
Тираж: 13000 экз.
Формат: 84x108/32

LdGray

Справочник ориентирован на широкий крут читателей и посвящен заболеваниям, типичным для разных времен года - жаркого, холодного сезонов и межсезонья. В книге уделено внимание не только заразным и хроническим болезням, но и травмам и отравлениям: укусам змей, отравлению грибами. Здесь читатель найдет множество средств, с помощью которых можно оказать пострадавшему помощь в домашних условиях, познакомится с целительными свойствами ароматерапии и продуктов пчеловодства, с основами массажа и некоторыми позами йоги, узнает рецепты народной медицины.

Сезонные заболевания. Весна

ВВЕДЕНИЕ

Существует много болезней, которыми страдает человек. Среди них распространены острые, хронические болезни, постоянно прогрессирующие и волнообразные, рецидивирующие и сезонные, вызывающие легкое расстройство здоровья и тяжелые, очень опасные для жизни человека.

Многие болезни, встречающиеся у людей разного возраста, обостряются весной.

Почему происходят сезонные (весной) обострения хронических заболеваний? Есть несколько причин этому:

1) за долгую зиму исчерпываются резервы нашего организма, к этому времени дары природы теряют свою энергетическую ценность;

2) зимой мало бываем на воздухе, зимняя гиподинамия;

3) усиление солнечной радиации;

4) резкие колебания атмосферного давления;

5) переохлаждения организма – при резких колебаниях или сменах температуры;

6) весенний гиповитаминоз;

7) понижение иммунитета.

Раннее, т. е. своевременное, выявление обострения хронических заболеваний имеет огромное значение, так как лечение более эффективно в тех случаях, когда оно рано начинается. Поэтому люди должны быть знакомы с наиболее частыми признаками обострений этих болезней.

Конечно, решающая роль в постановке диагноза принадлежит врачу. За ним остается и выбор методики. Наша задача – дать дополнительные советы к назначению врача, прежде всего порекомендовать методики, проверенные веками народной медициной.

Я, наверное, не ошибусь, если скажу, что оздоровительные методики, как и лекарства, имеют свои назначения и свои противопоказания, особенно если дело касается очистительных процедур – сложных биохимических и физиологических воздействий как на загрязненный, больной орган в отдельности, так и на весь организм в целом.

ГИПО– И АВИТАМИНОЗЫ

«Весной голова кружится не только от брожения крови».
Ада Горбачева

Когда пробуждается природа, одновременно пробуждаются и хронические болезни. Те, у кого их нет, люди практически здоровые, тоже ощущают недомогание: головокружение, слабость, сонливость, подавленное настроение.

«...Я не люблю весны;
Скучна мне оттепель;
вонь, грязь – весной я болен;

Кровь бродит; чувства,
ум тоскою стеснены».

Так говорит поэт. Медики же прозаически называют подобное состояние гиповитаминозом, т. е. дефицитом витаминов в организме.

Витамины – незаменимые факторы, которые в организме не вырабатываются, а поступают извне. Без них невозможна нормальная жизнедеятельность. Отсутствие какого-либо витамина в пище ведет к недостаточному образованию в организме определенных жизненно важных ферментов и вследствие этого к специфическому нарушению обмена веществ.

При недостатке витамина А возникают кожные болезни, волосы становятся тусклыми и ломкими, снижается иммунитет к инфекционным заболеваниям, замедляется рост костей, ухудшается зрение. При недостатке витамина В1 нарушается регуляция углеводного, белкового, жирового и минерального обмена. дефицит витамина В2 приводит к ухудшению зрения, выпадению волос. При гиповитаминозе В6 нарушается сон, развиваются раздражительность, депрессия. Следствия недостатка витамина В9 – хрупкость ногтей, выпадение волос. Дефицит витамина В12 вызывает малокровие, а витамин В9 особенно важен для беременных, так как отвечает за формирование и рост клеток. Недостаток витамина С повышает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. При дефиците витамина D развивается рахит у детей, увеличивается хрупкость костей. Недостаток витамина Е увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и воспалительных процессов, ревматизма. При гиповитаминозе К нарушается процесс свертывания крови, возникают носовые кровотечения. Дефицит витамина РР проявляется беспокойством, депрессией.

По данным Института питания, практически все население России испытывает дефицит витамина С, 40-90 % – дефицит витаминов группы В и фолиевой кислоты, 40-60 % – бета-каротина. Даже при сбалансированном и разнообразном рационе современному человеку не хватает 20-30 % большинства витаминов. Особенно страдают от гиповитаминоза дети, подростки, пожилые люди, больные хроническими (в том числе онкологическими) заболеваниями, те, кто ведет активный образ жизни, испытывает длительные физические и психоэмоциональные нагрузки, беременные, кормящие матери.

При обследовании, проводившемся Институтом питания в разных регионах России, у большинства детей дошкольного и школьного возраста обнаружен недостаток необходимых витаминов: у 80-90 % – витамина С, у 40-80 % – витаминов группы В и фолиевой кислоты, у более чем 40 % – витаминов А, Е и каротина. По данным Московского НИИ гигиены, в столичных школах-интернатах среди детей с гиповитаминозом С значительно больше неуспевающих учеников, чем среди школьников с нормальным содержанием этого витамина в организме. Обследование детей, находящихся в больницах Москвы, Екатеринбурга, Нижнего Новгорода и некоторых других городов, выявило дефицит витамина С у 60-70 %, витамина В1 – у 40-45 %, В2 – 50-60 %, Е – у 40-60 % пациентов. Это снижало эффективность лечения, замедляло выздоровление.

Современному европейскому человеку недостаточно витаминов, содержащихся в пище. Кстати, призыв есть фрукты и овощи, чтобы обеспечить себя витаминами, ошибочный, так как многие витамины содержатся в крупах, рыбе, масле, мясе, молоке. Не случайно гиповитаминоз обнаруживается у вегетарианцев, которые питаются исключительно продуктами растительного происхождения.

Потреблять необходимое количество витаминов только с пищей невозможно. Гиповитаминозы – плата человечества за цивилизацию, по мнению руководителя отдела детского питания НИИ питания академика РАЕН Игоря Коня. Современный человек не бегает целый день, он зарабатывает, сидя перед компьютером, передвигается на машине, спит в теплом доме. Энерготраты его снижаются, потребность в пище снижается, а потребность в витаминах остается прежней: ведь сердце и вообще все внутренние органы

работают так же, как и тысячелетия назад.

По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека лишь на 15 % зависит от организации медицинской службы, столько же приходится на генетические особенности, а 70 % определяется образом жизни и питанием. Как известно, большинство населения живет в неблагоприятных экологических условиях, употребляет продукты с консервантами.

Значение витаминов

Витамины – группа незаменимых для организма человека и животных органических соединений, обладающих очень высокой биологической активностью, присутствующих в ничтожных количествах в продуктах питания, но имеющих огромное значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности.

Основное их количество поступает в организм с пищей, и только некоторые синтезируются в кишечнике обитающими в нем полезными микроорганизмами, однако и в этом случае их не всегда бывает достаточно.

Современная научная информация свидетельствует об исключительно многообразном участии витаминов в процессе обеспечения жизнедеятельности человеческого организма. Одни из них являются обязательными компонентами ферментных систем и гормонов, регулирующих многочисленные этапы обмена веществ в организме, другие – исходный материал для синтеза тканевых гормонов. Витамины в большой степени обеспечивают нормальное функционирование нервной системы, мышц и других органов и многих физиологических систем. От уровня витаминной обеспеченности питания зависит уровень умственной и физической работоспособности, выносливости и устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, включая инфекции и действия токсинов. В пищевых продуктах могут содержатся не только сами витамины, но и вещества-предшественники – провитамины, которые только после ряда превращений в организме становятся витаминами. Нарушения нормального течения жизненно важных процессов в организме из-за длительного отсутствия в рационе того или иного витамина приводят к возникновению тяжелых заболеваний, известных под общим названием авитаминозы.

В настоящие время такие ситуации практически не встречаются. В редких случаях авитаминозы возможны вследствие заболеваний, результатом которых является прекращение всасывание витамина или его усиленное разрушение в желудочно-кишечном тракте. Для авитаминозов характерна выраженная клиническая картина со строго специфическими признаками. Достаточно распространенным явлением остается частичная витаминная недостаточность, выраженная в той или иной степени, – гиповитаминозы. Они протекают более легко, их проявления не четки, менее выражены, к тому же существуют и скрытые формы такого состояния, когда ухудшается самочувствие и снижается работоспособность без каких либо характерных симптомов.

Распространенность явно выраженных гиповитаминозных состояний и их скрытых форм обусловлена многими причинами, но чаще всего – ориентацией индивидуального питания исключительно на удовлетворение вкусовых запросов без учета конкретной значимости витаминов для здоровья, потребностей в них организма и содержания их в продуктах питания, не говоря уже о последствиях использования тех или иных приемов кулинарной обработки, способных разрушать витамины.

Следует также учитывать, что гиповитаминозные состояния могут возникнуть при длительном или неправильном приеме антибиотиков, сульфаниламидов и других медицинских средств, которые подавляют деятельность полезной микрофлоры кишечника, синтезирующей существенные количества некоторых витаминов, либо непосредственно связывают и разрушают витамины. Причиной гиповитаминозов может быть и повышенная потребность в витаминах при усиленной физической и умственной работе, при воздействии на организм неблагоприятных факторов. Таковыми могут быть переохлаждения,

перегревания, стрессовые ситуации и т. п. Аналогично их причиной могут быть и физиологические состояния, предъявляющие к организму повышенные требования, например беременность и кормление ребенка.

Прием витаминов следует проводить в строгом соответствии с рекомендациями или под контролем медицинских работников. Избыточное потребление пищевых продуктов, чрезвычайно богатых витаминами, или самостоятельный излишний прием витаминных препаратов могут привести к гипервитаминозам. К настоящему времени известно и изучено около 30 витаминов. К обеспечению здоровья человека причастны около 20 из них.

История открытия витаминов

Ко второй половине XIX в. было выяснено, что пищевая ценность продуктов питания определяется содержанием в них в основном следующих веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Считалось общепризнанным, что если в пищу человека входят в определенных количествах все эти питательные вещества, то она полностью отвечает биологическим потребностям организма. Это мнение прочно укоренилось в науке и поддерживалось такими авторитетными физиологами того времени, как Петтенкофер, Фойт и Рубнер.

Однако практика далеко не всегда подтверждала правильность укоренившихся представлений о биологической полноценности пищи. Практический опыт врачей и клинические наблюдения издавна указывали на несомненное существование ряда специфических заболеваний, непосредственно связанных с дефектами питания, хотя последнее полностью отвечало указанным выше требованиям. Об этом свидетельствовал также многовековой практический опыт участников длительных путешествий.

Настоящим бичом для мореплавателей долгое время была цинга; от нее моряков погибало больше, чем, например, в сражениях или от кораблекрушений. Так, из 160 участников известной экспедиции Васко де Гама, прокладывавшей морской путь в Индию, 100 человек погибли от цинги. История морских и сухопутных путешествий давала также ряд поучительных примеров, указывавших на то, что возникновение цинги может быть предотвращено, а цинготные больные могут быть вылечены, если в их пищу вводить известное количество лимонного сока или отвара хвои. Таким образом, практический опыт ясно указывал на то, что цинга и некоторые другие болезни связаны с дефектами питания, что даже самая обильная пища сама по себе еще далеко не всегда гарантирует защиту от подобных заболеваний и что для предупреждения и лечения таких заболеваний необходимо вводить в организм какие-то дополнительные вещества, которые содержатся не во всякой пище.

Экспериментальное обоснование и научно-теоретическое обобщение этого многовекового практического опыта впервые стали возможны благодаря открывшим новую главу в науке исследованиям русского ученого Николая Ивановича Лунина, изучавшего в лаборатории Г. А. Бунге роль минеральных веществ в питании. Н. И. Лунин проводил свои опыты на мышах, содержавшихся на искусственно приготовленной пище. Эта пища состояла из смеси очищенного казеина (белка молока), молочного жира, молочного сахара, солей, входящих в состав молока и воды. Казалось, налицо были все необходимые составные части молока. Между тем мыши, находившиеся на такой диете, не росли, теряли в весе, переставали поедать даваемый им корм и наконец погибали.

В то же время контрольная партия мышей, получавшая натуральное молоко, развивалась совершенно нормально. На основании этих работ Н. И. Лунин в 1880 г. пришел к следующему заключению: «...если, как вышеупомянутые опыты учат, невозможно обеспечить жизнь белками, жирами, сахаром, солями и водой, то из этого следует, что в молоке, помимо казеина, жира, молочного сахара и солей, содержатся еще другие вещества,

незаменимые для питания. Представляет большой интерес исследовать эти вещества и изучить их значение для питания».

Это было важное научное открытие, опровергавшее установившиеся в науке положения о питании. Результаты работ Н. И. Лунина стали оспариваться; их пытались объяснить, например, тем, что искусственно приготовленная пища, которой он в своих опытах кормил животных, была якобы невкусной. В 1890 г. К. А. Сосин повторил опыты Н. И. Лунина с иным вариантом искусственной диеты и полностью подтвердил выводы Н. И. Лунина. Все же и после этого безупречный вывод не сразу получил всеобщее признание. Блестящим подтверждением правильности вывода Н. И. Лунина явилось установление причины болезни Бери-Бери, которая была особенно широко распространена в Японии и Индонезии среди населения, питавшегося главным образом полированным рисом.

Врач Эйкман, работавший в тюремном госпитале на острове Ява, в 1896 г. подметил, что куры, содержавшиеся во дворе госпиталя и питавшиеся обычным полированным рисом, страдали заболеванием, напоминающим Бери-Бери. После перевода кур на питание неочищенным рисом болезнь проходила. Наблюдения Эйкмана, проведенные на большом числе заключенных в тюрьмах Явы, также показали, что среди людей, питавшихся очищенным рисом, Бери-Бери заболевал в среднем один человек из 40, тогда как в группе людей, питавшихся неочищенным рисом, ею заболевал лишь один человек из 10 000.

Таким образом, стало ясно, что в оболочке риса (рисовых отрубях) содержится какое-то неизвестное вещество, предохраняющее от заболевания Бери-Бери. В 1911 г. польский ученый Казимир Функ выделил это вещество в кристаллическом виде (оказавшееся, как потом выяснилось, смесью витаминов). Оно было довольно устойчивым по отношению к кислотам и выдерживало, например, кипячение с 20 %-ным раствором серной кислоты. В щелочных растворах активное начало, напротив, очень быстро разрушалось. По своим химическим свойствам это вещество принадлежало к органическим соединениям и содержало аминогруппу. Функ пришел к заключению, что Бери-Бери является только одной из болезней, вызываемых отсутствием каких-то особых веществ в пище.

Несмотря на то что эти особые вещества присутствуют в пище, как подчеркнул еще Н. И. Лунин, в малых количествах, они являются жизненно необходимыми. Так как первое вещество этой группы жизненно необходимых соединений содержало аминогруппу и обладало некоторыми свойствами аминов, Функ (1912) предложил назвать весь этот класс веществ витаминами (лат. *vita* – «жизнь»). Впоследствии, однако, оказалось, что многие вещества этого класса не содержат аминогруппы. Тем не менее термин «витамины» настолько прочно вошел в обиход, что менять его уже не имело смысла. После выделения из пищевых продуктов вещества, предохраняющего от заболевания Бери-Бери, был открыт ряд других витаминов. Большое значение в развитии учения о витаминах имели работы Гопкинса, Степпа, Мак Коллума, Мелэнби и многих других ученых. В настоящее время известно около 20 различных витаминов. Установлена и их химическая структура, что дало возможность организовать промышленное производство витаминов не только путем переработки продуктов, в которых они содержатся в готовом виде, но и искусственно, путем их химического синтеза.

Классификация витаминов

В настоящее время витамины можно охарактеризовать как низкомолекулярные органические соединения, которые, являясь необходимой составной частью пищи, присутствуют в ней в чрезвычайно малых количествах по сравнению с основными ее компонентами.

Витамины – необходимый элемент пищи для человека и ряда живых организмов, потому что они не синтезируются или некоторые из них синтезируются в недостаточном

количестве данным организмом.

Витамины – это вещества, обеспечивающее нормальное течение биохимических и физиологических процессов в организме. Они могут быть отнесены к группе биологически активных соединений, оказывающих свое действие на обмен веществ в ничтожных концентрациях.

Витамины делят на две большие группы:

– витамины, растворимые в жирах;

– витамины, растворимые в воде.

Каждая из этих групп содержит большое количество различных витаминов, которые обычно обозначают буквами латинского алфавита. Следует обратить внимание, что порядок этих букв не соответствует их обычному расположению в алфавите и не вполне отвечает исторической последовательности открытия витаминов.

В приводимой классификации витаминов в скобках указаны наиболее

характерные биологические свойства данного витамина – его способность предотвращать развитие того или иного заболевания. Обычно названию заболевания предшествует приставка «анти», указывающая на то, что данный витамин предупреждает или устраняет это заболевание.

1. Витамины, растворимые в жирах:

1) витамин А (антиксерофталический);

2) витамин D (антирахитический);

3) витамин Е (витамин размножения);

4) витамин К (антигеморрагический).

2. Витамины, растворимые в воде:

1) витамин В1 (антиневритный);

2) витамин В2 (рибофлавин);

3) витамин РР (антипеллагрический);

4) витамин В6 (антидермитный);

5) пантотен (антидерматитный фактор);

6) биотин витамин Н, (фактор роста для грибков, дрожжей и бактерий, антисеборейный);

7) инозит, пара-аминобензойная кислота (фактор роста бактерий и фактор пигментации);

8) фолиевая кислота (антианемический витамин, витамин роста для цыплят и бактерий);

9) витамин В12 (антианемический витамин);

10) витамин В15 (пангамовая кислота);

11) витамин С (антискорбутный);

12) витамин Р (витамин проницаемости).

Все вышеперечисленные растворимые в воде витамины, за исключением инозита и витаминов С и Р, содержат азот в своей молекуле, и их часто объединяют в один комплекс витаминов группы В.

Рекомендуемые дозировки ежедневного приема витаминов дня разных категорий представлены в таблице.

Таблица. Рекомендуемая суточная потребность в витаминах

В настоящее время изменения в обмене веществ при гипо– и авитаминозах рассматривают как следствие нарушения ферментативных процессов.

Гиповитаминоз начинает развиваться незаметно: появляются повышенная утомляемость, раздражительность, снижаются внимание, аппетит, нарушается сон. Систематический длительный недостаток витаминов в пище снижает работоспособность, ухудшает самочувствие, снижает иммунитет, сказывается на состоянии отдельных органов и тканей (кожи, слизистых оболочек, мышц, костной ткани) и важнейших функциях организма (росте, интеллектуальных и физических возможностях, продолжении рода, защитных

функциях организма).

Дефицит витаминов-антиоксидантов (витамина С, или аскорбиновой кислоты, токоферолов, или витамина Е, и каротиноидов) повышает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Результаты многочисленных научных исследований свидетельствуют о том, что дополнительный прием витаминов снижает риск возникновения определенных дегенеративных и наиболее часто встречающихся хронических заболеваний.

По данным Института питания Российской Академии медицинских наук, самым распространенным и наиболее опасным для здоровья нарушением питания детского и взрослого населения России является недостаточное потребление витаминов, особенно витаминов С, В1, В2, фолиевой кислоты. Причем витаминный дефицит обнаруживается не только зимой и весной, но и в летне-осенний период. Особенно от этого страдают подростки, пожилые люди, бизнесмены, беременные, кормящие женщины, а также люди, злоупотребляющие алкоголем, и курильщики. Так, у заядлых курильщиков потребность в витамине С на 40 % выше, чем у некурящих; у людей, злоупотребляющих алкоголем, нарушаются усвоение и обмен витаминов, особенно В1, В6, С, D и фолиевой кислоты.

Причины гиповитаминоза

· Недостаточное поступление витаминов с пищей.

· Заболевания желудочно-кишечного тракта: при патологии желудка, особенно при ахилии (нарушается всасывание витамина В12); при злоупотреблении слабительными средствами и энтероколите из-за быстрого прохождения пищевой массы всасывание витаминов снижается.

· Заболевания печени и некоторые формы ферментопатий, нарушающие образование из витаминов их активной формы.

Гиповитаминоз также может быть обусловлен повышением потребности в витаминах при следующих состояниях:

– интенсивный рост;
– активные занятия учебой и спортом;
– тяжелые физические или нервно-психические нагрузки, стрессы;
– инфекции и период выздоровления;
– несбалансированное питание;
– беременность, лактация;
– заболевания щитовидной железы;
– сахарный диабет;
– курение, употребление алкоголя;
– проживание в неблагоприятной экологической обстановке;
– применение некоторых лекарственных препаратов.

Клинические проявления и принципы лечения гиповитаминозов

Гиповитаминоз А

Витамин А (ретинол) – жирорастворимый витамин, производное ретиноевой кислоты, частично образующийся в организме из поступающего с пищей каротина.

Источники витамина

1. Продукты животного происхождения: треска, морской окунь (рыбий жир), сливочное масло, печень, молоко, яичный желток; витамин А содержится в виде них эфира

(пальмитата)

2. Продукты растительного происхождения: морковь, шпинат, салат, петрушка, щавель, красный перец, черная смородина, крыжовник, персики, абрикосы; содержат провитамин А (каротин). Из каротина в организме синтезируются активные формы витамина А. При избытке каротина в пище или при нарушении его метаболизма развиваются каротинемия и каротиноз.

Физиологическая роль

1. Витамин А принимает участие в процессе фотовосприятия, входя в состав зрительного белка палочек сетчатки (родопсина). Свет, поглощаемый родопсином, запускает каскад биохимических реакций, приводящий к активации нейронов сетчатки.

2. Производные ретиноевой кислоты относят к модификаторам биологического ответа. Витамин А необходим для роста костной ткани. Недостаток витамина тормозит остеогенез. Избыток витамина вызывает зарастание эпифизарных хрящевых пластинок и замедление роста кости в длину.

3. Витамин А необходим для нормального функционирования потовых, сальных и слезных желез, эпителия кожных покровов и слизистых оболочек.

Суточная потребность

(дозу измеряют в МЕ: 1 МЕ = 0,3 мкг):

• для взрослых – 1,5 мг (5000 МЕ), для беременных – 2 мг (6600 МЕ), для кормящих женщин – 2,5 мг (8250 МЕ);

• для детей до 1 года – 0,5 мг (1650 МЕ), 1-6 лет – 1 мг (3300 МЕ), старше 6 лет – 1,5 мг (5000 МЕ).

Метаболизм витамина А

Витамин А всасывается в тонком кишечнике (для всасывания необходимы желчные кислоты), накапливается в печени в виде пальмитата. В плазме крови связывается с белками (например, преальбумином, связывающим ретинол). Метаболиты витамина А выводятся почками и кишечником.

Недостаточность витамина А

Причины

1. Первичная, возникает при недостатке в пище.

2. Вторичная:

– нарушение всасывания в кишечнике чаще в результате недостаточного поступления желчи (витамин А жирорастворим): цирроз печени, обструкция желчевыводящих путей, лямблиоз;

– заболевания кишечника: целиакия, спру, выключение двенадцатиперстной кишки из процесса пищеварения в результате оперативных вмешательств;

– заболевания поджелудочной железы: муковисцидоз, оперативные вмешательства.

Клиническая картина

1. На стадии прегиповитаминоза – неспецифические изменения.

2. Стадии гипо– и авитаминоза:

– гемералопия (ночная, или куриная, слепота вследствие дистрофических изменений палочек сетчатки, ответственных за сумеречное зрение);

– ксерофтальмия (сухость конъюнктивы, образование на ней белесоватых непрозрачных бляшек) и кератомаляция (размягчение роговицы с последующим образованием изъязвлений);

– пятна Бито (поверхностные пенистые пятна на бульварной конъюнктиве);

– гиперкератоз (дистрофические изменения кожи, слизистых оболочек) – сухость, шелушение и бледность кожи, атрофия потовых и сальных желез. Особенно характерно поражение дыхательных путей – появление очагов многослойного эпителия, что значительно нарушает бронхиальную проходимость и снижает местную резистентность;

– общее снижение резистентности – наклонность к гнойничковым заболеваниям кожи, инфекционным поражениям дыхательной системы, мочеотделения, ЖКТ;

– у детей часто обнаруживают отставание в росте, потерю аппетита и анемию.

Диагноз

1. Содержание ретинола в сыворотке крови ниже 0,4 мкмоль/л, каротина – ниже 0,8 мкмоль/л.

2. Снижение времени темновой адаптации при офтальмологическом исследовании.

Лечение

1. Диета. Включение продуктов, богатых витамином А (рыбий жир, печень морских животных и рыб, сливочное масло, сливки, сыр, яичный желток), В-каротином (морковь, сладкий перец, зеленый лук, щавель, шпинат, петрушка, салат, абрикосы, плоды шиповника, облепихи, черной смородины).

2. Препараты витамина А (ретинола) в суточной дозе от 10 000 до 100 000 МЕ/сут (для взрослых) в течение 2-4 недель под наблюдением врача (опасность развития гипервитаминоза А). При невыраженном гиповитаминозе возможно назначение рыбьего жира, при значительной недостаточности необходимо назначение препаратов витамина А в/м.

3. При гемералопии, ксерофтальмии и пигментном ретините необходимо одновременное назначение рибофлавина до 20 мг в сутки.

4. Витамин А необходимо применять с осторожностью у больных с острым и хроническим нефритом, при сердечной декомпенсации, при беременности. Не рекомендовано назначение витамина А в первые 3 месяца беременности.

5. При одновременном применении тетрациклина и больших (50 000 МЕ и выше) доз витамина А возможно значительное повышение ВЧД.

6. Холестирамин, колестипол, неомицин (внутрь) уменьшают всасывание витамина А.

Профилактика

Разнообразное питание с включением в рацион продуктов, богатых витамином А. При невозможности разнообразить питание необходимо дополнительное назначение препаратов витамина А в профилактических дозах (3300-6600 МЕ).

Гиповитаминоз витамина D (рахит)

Рахит – заболевание раннего детского возраста, возникающее вследствие дефицита витамина D и характеризующееся изменениями костной ткани с развитием деформаций скелета. У взрослых подобное патологическое состояние называют остеомаляцией.

Классификация

1. Периоды заболевания: начальный, разгара болезни, реконвалесценции, остаточных явлений.

2. Тяжесть процесса:

– легкая (I степень): вегетативные расстройства, минимальные расстройства костеобразования (краниотабес, уплощение затылка, податливость краев большого родничка);

– средняя тяжесть (II степень);

– костно-деструктивные изменения. Тяжелая (III степень): присоединение нарушений функций внутренних органов.

3. Характер течения:

– острое – на первом году жизни, протекает с выраженной клинической картиной;

– подострое – болеют недоношенные и ослабленные дети. Клиника развивается во втором полугодии жизни, симптомы выражены слабо. Рецидивирующее – возникновение рецидивов не зависит от возраста ребенка. Рецидив заболевания провоцируют недостаточность инсоляции в холодное время года, соматические заболевания ребенка.

Причины

1. Эндогенные:

– усиление процессов костеобразования в результате нарушения эндокринной регуляции: нарушение метаболизма витамина D вследствие врожденной неполноценности ферментных систем ЖКТ, печени, почек;

– высокая скорость перемоделирования и роста скелета.

2. Экзогенные:

– алиментарные факторы – искусственное вскармливание, отсутствие профилактического введения витамина D;

– недостаточность УФО (ультрафиолетового облучения).

Факторы риска

1. Токсикозы беременности, экстрагенитальная патология.

2. Недоношенность.

3. Длительное применение противосудорожных препаратов, глюкокортикоидов.

4. Частые заболевания в грудном возрасте.

5. Заболевания ЖКТ.

Метаболизм и функции витамина D

Витамин D – жирорастворимый витамин, образуется в коже человека под действием УФО и поступает в организм с пищевыми продуктами (рыбим жиром, яичным желтком, молочными смесями).

Существуют 2 формы витамина: эргокальциферол (витамин D-2) и холекальциферол (витамин D-3), исходно малоактивные. Превращение в более активные биологические формы (кальцитриол) происходит в печени (гидроксилирование), затем в почках (повторное гидроксилирование). Функции кальцитриола: регуляция всасывания кальция в кишечнике (усиление), стимулирование реабсорбции фосфора в почечные канальцы, усиление резорбции фосфора и кальция в кость, изменение соотношения ПТГ и кальцитонина.

Клиническая картина

1. Начальный период.

Начало заболевания на 2-3 месяца жизни. Длительность периода до 4-6 недель при остром течении, до 2-3 месяцев при подостром. Изменения поведения ребенка – беспокойство, легкая возбудимость, тревожный сон. Вегетативные нарушения – повышенное потоотделение, мышечная дистония, податливость швов и краев большого родничка. Незначительный остеопороз при рентгенографии запястий.

2. Период разгара.

Развивается во втором полугодии жизни. Отставание в психомоторном развитии. Резкая потливость. Костные изменения вследствие остеомаляции при остром течении. Краниотабес – размягчение чешуи затылочной кости с последующим утолщением затылка. Грудь сапожника – податливость и деформация грудной клетки с вдавлением в нижней трети грудины. Куриная грудь – выбухание грудины. Гаррисонова борозда – втяжение ребер по ходу прикрепления диафрагмы. Искривление трубчатых костей (вальгусная и варусная деформации голеней). Сужение таза. Костные изменения вследствие гиперплазии остеоидной ткани при подостром течении. Олимпийский лоб – выраженные лобные и теменные бугры. Рахитические четки – утолщение ребер в местах перехода костной части ребра в хрящевую. Рахитические браслетки – утолщение в области запястья. Нити жемчуга – утолщение фаланг в области межфаланговых суставов. Неправильное прорезывание зубов. Значительный остеопороз трубчатых костей, бокаловидные расширения метафизов, размытость зон предварительного обызвествления. Функциональные и морфологические изменения внутренних органов при III степени – гепатоспленомегалия, приглушение сердечных тонов, тахикардия, жесткое дыхание, тахипноэ, парез кишечника.

3. Период реконвалесценции.

Улучшение самочувствия. Регрессия неврологических и вегетативных расстройств. Длительное восстановление мышечного тонуса и костеобразования. На рентгенограммах – неравномерное уплотнение зон роста.

4. Период остаточных явлений: мышечная гипотония, остаточные изменения скелета.

Специальные исследования

Рентгенологическое исследование: признаки остеомаляции, остеопороза, гиперплазии остеоидной ткани.

Дифференциальный диагноз

1. Рахитоподобные заболевания (фосфат-диабет, почечный канальцевый ацидоз, почечный синдром Фанкони).

2. Врожденный вывих бедра.

3. Хондродистрофия.

Лечение

Диета. По возможности естественное вскармливание. Прикормы следует вводить на месяц раньше. Количество соков удваивают. Обязательные продукты – яичный желток, рыбий жир, икра, сливочное масло, печень, мясо.

Лекарственная терапия

Витамин D-3 (масляный или спиртовой раствор). Лечебная доза препаратов витамина D. I степень – 1000-1500 МЕ/сут, курс 30 дней. II степень – 2000-3500 МЕ/сут, курс 30 дней. III степень – 3500-5000 МЕ/сут, курс 45 дней. Профилактическая доза (после завершения курса лечения) 400-500 МЕ/сут, курс 1 год.

Витамин Д3 (водный раствор для перорального применения)

Состав: 1 мл раствора (около 30 капель) содержит действующее вещество Cholecalciferolum (витамин Д3) 15 000 МЕ.

Показания к применению

Профилактика и лечение дефицита витамина Д. Профилактика и лечение рахита,

гипокальциемической тетании, остеомаляции и заболеваний костей (гипопаратиреоза и ложного гипопаратиреоза), профилактически в состояниях сниженного всасывания. Вспомогательное лечение при остеопорозе.

Противопоказания

Гиперчувствительность к компонентам препарата, гипервитаминоз Д, повышенный уровень кальция в крови и моче, кальциевые камни в почках, саркоидоз, почечная недостаточность. Дети до четветой недели жизни (из-за возможности проявления гиперчувствительности к бензиловому спирту).

Побочные эффекты

При гипервитаминозе Д: потеря аппетита, нарушения со стороны ЖКТ (отсутствие аппетита, жажда, тошнота, рвота, запоры,), головные, мышечные и суставные боли, сухость в полости рта, полиурия, депрессии, психотические нарушения, атаксия, ступор, потеря массы тела, повышение уровня кальция в крови и (или) в моче, мочекаменная болезнь и кальцификация тканей (кровеносных сосудов, сердца, легких и кожи). Нарушение функции почек с протеинурией, гематоурией и полиурией, повышенной потерей калия, гипостенурией, никтурией и повышением АД. В тяжелых случаях – помутнение роговой оболочки, отек сосочка зрительного нерва, воспаление радужной оболочки, катаракта. Редко развивается холестатическая желтуха.

Взаимодействие

Противоэпилептические средства, рифампицин, холестирамин, жидкий парафин снижают ресорбцию витамина Д3. Применение одновременно с тиазидами повышает риск проявления гиперкальциемии. Одновременное применение с сердечными гликозидами может усиливать их токсическое действие (повышается риск проявления нарушений ритма сердца).

Способ применения и дозы

1. Перорально (1 капля содержит около 500 МЕ витамина Д3).

2. Профилактически:

– новорожденные от 4 недели жизни, доношенные, с правильным уходом и достаточным пребыванием на свежем воздухе, а также дети до 2-3 лет: 500-1000 МЕ (1-2

капли) в день;

– дети недоношенные, близнецы, младенцы, находящиеся в плохих жизненных условиях, – от 4 недели жизни 1000-1500 МЕ (2-3 капли) в день. Летом можно ограничить дозу до 500 МЕ (1 капли) в день;

– взрослые профилактически: 500-1000 МЕ (1-2 капли) в день.

Терапевтически:

– ежедневно 3000-10 000 МЕ (6-20 капель) на протяжении 4-6 недель, под тщательным контролем состояния здоровья и с периодическим исследованием мочи.

По мере необходимости после одной недели перерыва можно повторить курс лечения.

Форма выпуска

Бутылка с капельницей, содержащая 10 мл раствора.

При непереносимости витамина D назначают УФО до 20 сеансов в течение 1-2 месяцев, аналоги препарата (например, альфакаль-цидол), препараты кальция, калия, магния, витаминотерапия. При мышечной гипотонии – прозерин, АТФ, массаж, ЛФК. Симптоматическая терапия.

Осложнения

Стойкие деформации костей. Патологические переломы. Остеомиелит. Почечная недостаточность. Почечно-канальцевый ацидоз. Судорожный синдром.

Прогноз

При I и II степенях тяжести – благоприятный при своевременном лечении. При III степени – возможны множественные переломы, отставание в физическом развитии, формирование дисметаболических нефропатий, необратимые морфологические изменения внутренних органов.

Профилактика

1. Перинатальная. Соблюдение правил личной гигиены беременной, занятия ЛФК, прогулки на воздухе не менее 2-4 ч/день, полноценная диета. Зимой и весной, начиная с 32-х недель беременности, назначают 400-500 МЕ витамина D в течение 8 недель.

2. Постнатальная. Естественное вскармливание, добавление яичного желтка в пищевой рацион, достаточная инсоляция, 400 МЕ витамина D в сутки в виде препарата или в составе молочной смеси.

Синоним . Болезнь английская.

Гиповитаминоз Е

Витамин Е (токоферол) – группа жирорастворимых витаминов, содержащихся во многих растительных маслах; защищают ненасыщенные липиды клеточных мембран от окисления. Содержание витамина Е (токоферола) в плазме крови – 5-18 мкг/мл (11,6-46,4 мкмоль/л).

Источники витамина

Проростки злаковых, зеленые части растений, растительные масла (подсолнечное, хлопковое, кукурузное, арахисовое, соевое, облепиховое), мясо, жир, яйца, молоко. Физиологическая роль витамина Е не ясна. Считают, что токоферол выполняет роль антиоксиданта, тормозит перекисное свободнорадикальное окисление липидов, участвует в биосинтезе гема и белков, в тканевом дыхании.

Суточная потребность

Дети до 1 года жизни – 0,5 мг/кг (обычно полностью получают с молоком матери), взрослые – 0,3 мг/кг.

Недостаточность витамина Е

Состояние недостаточности витамина Е диагностируют при содержании токоферола в плазме крови менее 0,8 мг % у взрослых и менее 0,4 мг % у детей.

Причины

1. Первичная недостаточность витамина Е развивается у младенцев при искусственном вскармливании, особенно при избытке полиненасыщенных жирных кислот, а также у детей при недостатке белка в рационе.

2. Вторичная недостаточность:

• нарушения пищеварения;

• недостаточность поджелудочной железы (хронический панкреатит, карцинома, муковисцидоз);

• дефицит конъюгированных (связанных) желчных кислот (холестатическое или обструктивное заболевание печени);

• деконъюгация солей желчных кислот вследствие избыточного роста бактерий при нарушениях перистальтики (склеродермия, энтерообводочные свищи, состояние после гастрэктомии по бильрот-II, дивертикулы тощей кишки);

• заболевания тонкого кишечника;

• целиакия;

• амилоидоз;

• синдром короткой кишки;

• лимфома кишечника;

• гипогаммаглобулинемия;

• прочие причины: последствия гастрэктомии, радиационный энтерит, сахарный диабет; вирусные, бактериальные, паразитарные инфекции; гельминтозы (Strongyloides stercoralis, Capillaria philippinensis, ленточные черви), гиардиоз (лямблиоз), ишемия кишечника с окклюзией сосудов, карциноидный синдром, гипопаратиреоз, ЛС (неомицин, канамицин, бацитрацин, полимиксин).

Клиническая картина

1. Гемолиз эритроцитов.

2. Креатинурия.

3. Отложения сфинголипидов в мышцах.

4. Демиелинизация аксонов ЦНС и на периферии обусловливает мозжечковую атаксию, периферические невропатии, нарушения проприоцептивной чувствительности.

Лечение

1. Диета. Включение в рацион продуктов, богатых витамином Е (нерафинированных растительных масел, печени, яиц, злаковых и бобовых).

2. Для профилактики гиповитаминоза Е – витамин Е (токоферола ацетат) взрослым 8-10 мг/сут, детям – 3-7 мг/сут.

3. При невропатиях, абеталипопротеинемии, миокардиодистрофии – витамин Е до 100 мг/сут внутрь дробно.

4. При мальабсорбции – токоферола ацетат 30-100 мг/сут внутрь или в/м.

Гиповитаминоз К

Витамин К – общее название жирорастворимых термостабильных соединений, обладающих биологической активностью филлохинона; важны для образования нормальных количеств протромбина, участвующего в процессах свертывания крови.

Источники витамина

Витамин К синтезирует микрофлора кишечника. Дополнительные источники – листья люцерны, свиная печень, рыбная мука и растительные масла, шпинат, цветная капуста, плоды шиповника, зеленые томаты.

Физиологическая роль: участие в активации факторов свертывания крови.

Суточная потребность – 0,2-0,4 мг.

Недостаточность витамина К типична для новорожденных. У взрослых возникает на фоне основного заболевания.

Причины

1. Нарушение синтеза витамина К кишечной микрофлорой.

2. Пероральный прием антибиотиков и сульфаниламидов.

3. Нарушение всасывания витамина К.

4. Недостаточное поступление желчи – наружные билиарные свищи, обструкция желчевыводящих путей и т. д.

5. Употребление большого количества минеральных масел (например, вазелинового).

6. Нарушение функции печени (например, при гепатите, циррозе).

7. Лечение антикоагулянтами непрямого действия.

8. У новорожденных в возрасте от 3 до 5 суток кишечник еще не заселен микрофлорой, способной синтезировать витамин К в достаточном количестве. Поэтому у детей первых дней жизни часто возникает геморрагический синдром.

9. Случаи дефицита витамина К вследствие недостаточного его поступления с пищей не описаны.

Клиническая картина

1. Геморрагический синдром (носовые, желудочно-кишечные кровотечения, кровотечения из десен, внутрикожные и подкожные кровоизлияния), обычно сопровождающий основное заболевание.

2. При механической желтухе геморрагический синдром обычно появляется на 4-5 день.

3. У новорожденных детей, находящихся на грудном вскармливании (грудное молоко содержит мало витамина К) и не получающих адекватных доз витамина, могут возникать внутричерепные кровоизлияния или другие проявления геморрагического синдрома.

Лечение

1. Диета. Включение в рацион продуктов, богатых витамином К (К1, – брюссельская и цветная капуста, шпинат, салат, кабачки; К2 – говяжья печень).

2. Показана госпитализация.

3. Фитоменадион 10 мг (доза для взрослых) п/к или в/м или при острой гипопротромбинемии в/в (в 5 %-ном растворе глюкозы или 0,9 %-ном растворе хлорида натрия со скоростью, не превышающей 1 мг/мин); внутрь по 5-20 мг 3-4 раза/сут. Дозы и длительность лечения зависят от показателей свертываемости крови (ПТИ, коагулограмма и др.).

4. Викасол 15-30 мг/сут внутрь или 10-15 мг/сут в/м.

Профилактика

1. Послеоперационное назначение витамина К при парентеральном питании.

2. Новорожденным с целью профилактики геморрагической болезни рекомендовано назначение витамина К1, (фитоменадиона) 0,5-1 мг в/м или и/к сразу после рождения, при необходимости (например, если роженица получала лечение дифенином) инъекцию можно повторить через 6-8 ч.

3. Беременным не рекомендовано профилактическое применение перед родами ввиду возможного токсического влияния на плод.

Гиповитаминоз В1

Витамин В1 (тиамин) – водорастворимый витамин, содержащийся в растительных продуктах (зерновых и бобовых) и в продуктах животного происхождения; предшественник тиамин-дифосфата. Эндемические районы для гиповитаминоза В1 – Восточная и Южная Азия, спорадически возникает повсеместно, особенно у лиц, злоупотребляющих алкоголем.

Источники витамина

Отруби семян хлебных злаков (пшеницы, овса), риса, горох, гречиха, дрожжи. Большое количество витамина В1 содержит хлеб из муки грубого помола.

Физиологическая роль

Входит в состав многих ферментов, участвующих в углеводном обмене. При недостатке витамина В1, в крови увеличивается содержание пирувата и лактата.

Суточная потребность

1. Для взрослых – 1,5-2 мг.

2. Для детей:

– 6 месяцев-1 год – 0,5 мг;

– 1-1,5 года – 0,8 мг;

– 1,5-2 года – 0,9 мг;

– 3-4 года – 1,1 мг;
– 5-6 лет – 1,2 мг;
– 7-10 лет – 1,4 мг;
– 11-13 лет – 1,7 мг.

Метаболизм витамина В1

Основные метаболические изменения происходят в печени, выделяется витамин В1, с мочой.

Недостаточность витамина В1 (Болезнь Бери-Бери)

Классификация

1. По этиологии:

первичная. Возникает при недостатке витамина В1 в пище. Недостаточность витамина В1 усугубляется повышенным употреблением углеводов;

• вторичная. Повышение потребности – беременность, лактация, лихорадка, сахарный диабет, тиреотоксикоз, значительная и длительная физическая нагрузка, нарушение всасывания, длительная диарея, резекция кишечника, нарушение усвоения витамина при тяжелых заболеваниях печени, гемодиализ, алкоголизм.

По клинической картине и течению:

сердечно-сосудистая (влажная) форма – преимущественное поражение миокарда;

• гипердинамическая;

• гиподинамическая;

• сухая форма (периферическая полиневропатия) – преобладают признаки полиневрита;

• церебральная форма. Иногда эту форму называют злокачественной.

Клиническая картина

1. Стадия прегиповитаминоза – общая слабость, быстрая утомляемость, головная боль, одышка и сердцебиение при физической нагрузке.

2. Стадии гипо– и авитаминоза.

• Сухая форма Бери-Бери (периферическая полиневропатия) – двустороннее симметричное поражение нервов преимущественно нижних конечностей, проявляющееся парестезиями и ощущением жжения в области стоп, особенно выраженным в ночное время. Характерны судороги в икроножных мышцах и боли в ногах, ощущение слабости, быстрая утомляемость при ходьбе, хромота. Икроножные мышцы твердые, болезненны при пальпации. Характерная походка, щадящая пальцы: больные наступают на пятку и наружный край стопы. На поздних стадиях нарушаются и сухожильные рефлексы, возникают мышечные атрофии.

• Церебральная форма Бери-Бери (синдром Вернике-Корсакова, геморрагический полиоэнцефалит). Возникает при тяжелой и острой недостаточности витамина В1. Сначала развивается Корсаковский синдром (сочетание расстройств памяти на текущие события и ориентировки в месте и времени с наличием конфабуляций), затем присоединяется нарушение мозгового кровообращения, развивающееся постепенно и приводящее в итоге к энцефалопатии Вернике. Основные признаки – нистагм, полная офтальмоплегия. Клиническая картина быстро прогрессирует с развитием комы и летальным исходом.

• Сердечно-сосудистая (влажная) форма Бери-Бери. Характеризуется развитием миокардиодистрофии и нарушением периферического сосудистого сопротивления. Может быть двух разновидностей.

• Гипердинамическая. Характеризуется высоким сердечным выбросом. Основные проявления: тахикардия, увеличение пульсового давления (рост систолического АД при сниженном или нормальном уровне диастолического), потливость, теплая кожа. Затем развивается сердечная недостаточность – отек легких, периферические отеки, кожа становится холодной и цианотичной вследствие сужения сосудов.

• Гиподинамическая. Характеризуется низким сердечным выбросом. Основные признаки: низкое АД, метаболический ацидоз, отеки отсутствуют.

• Возможно дистрофическое поражение ЖКТ, нарушение зрения, психические

расстройства.

• Особенности Бери-Бери у детей – диагностика затруднена. Основные клинические проявления – сердечная недостаточность, афония и отсутствие глубоких сухожильных рефлексов. Возникает у грудных детей 2-4 месяцев, вскармливаемых матерями с дефицитом витамина В1.

Лечение

• Диета. Введение в рацион продуктов, богатых витамином В1 – хлеб из муки грубого помола, крупы (гречневая, овсяная, пшенная), зернобобовые (горох, соя, фасоль), печень, дрожжи.

• При тяжелом и среднетяжелом течении показана госпитализация. Режим постельный.

• Препараты витамина В1 (тиамина хлорид, тиамина бромид).

• При легкой полиневропатии – 10-20 мг/сут.

• При тяжелой и среднетяжелой полиневропатии 20-30 мг/сут.

• При сердечно-сосудистой форме или при синдроме Вернике-Корсакова – 5-100 мг в/м или п/к с последующим переходом на пероральный прием. Парентеральное (чаще внутривенное) введение препаратов витамина В1 может приводить к развитию анафилактических реакций.

• Рекомендовано назначение других витаминов группы В.

• При энцефалопатии Вернике при недостаточности витамина В1 введение глюкозы может ухудшить состояние больного, поэтому предварительно следует ввести препарат витамина В1.

• Парентерально препараты витамина В1 вводят при нарушении его всасывания при пероральном приеме (например, при тошноте, рвоте).

• При эндогенной недостаточности витамина В1 – лечение основного заболевания.

Меры предосторожности

• Витамин В1 не следует вводить парентерально в сочетании с цианокобаламином и пиридоксином, так как витамин В12 усиливает аллергизирующий эффект, а пиридоксин препятствует превращению витамина В1 в активную форму

• Не рекомендуют смешивать в одном шприце витамин В1 с пенициллином и стрептомицином, так как витамин приводит к разрушению антибиотиков.

• Не следует смешивать в одном шприце с витамином РР, так как никотиновая кислота разрушает витамин В1.

Профилактика

Полноценный рацион с достаточным содержанием витамина В1, своевременная диагностика и лечение заболеваний, способных привести к недостаточности витамина В1.

Гиповитаминоз В2

Витамин В2 (рибофлавин) – водорастворимый витамин, составляющая часть флавопротеидов; содержится в продуктах растительного и животного происхождения. Устаревшее обозначение – витамин G. При недостаточности возникают ангулярный стоматит, хейлоз, глоссит, конъюнктивит и кератит.

Источники витамина

Печень, почки животных, яйца, молоко, сыр, дрожжи, зерновые злаки, горох.

Физиологическая роль

В организме рибофлавин, взаимодействуя с АТФ, участвует в окислительно-восстановительных процессах. При недостатке витамина В2 возникает клеточная гипоксия. Рибофлавин необходим для осуществления зрительной функции и синтеза Hb.

Суточная потребность

• Для взрослых – 1,5-2 мг, при тяжелом физическом труде – 3 мг.

• Для детей:

– 6 месяцев-1 год – 0,6 мг;

– 1-1,5 года – 1,1 мг;

– 1,5-2 года – 1,2 мг;

– 3-4 года – 1,4 мг;
– 5-6 лет -1,6 мг;
– 7-10 лет– 1,9 мг;
– 11-13 лет – 2,3 мг.

Недостаточность витамина В2

Причины

Первичная – недостаток в поступающей пище, чрезмерное употребление молока и других продуктов, содержащих белки животного происхождения.

• Вторичная – нарушение всасывания в кишечнике, повышение потребности, нарушение усвоения в результате хронической диареи, заболеваний печени, хронического алкоголизма или при парентеральном питании без включения достаточных доз витамина В2.

Клиническая картина

1. Стадия прегиповитаминоза – неспецифические нарушения общего состояния. Характерно для недостаточности витамина В2 нарушение сумеречного зрения.

2. Стадии гипо– и авитаминоза.

• Ангулярный хейлит – мацерация и бледность кожи в уголках рта, приводящие в дальнейшем к возникновению поверхностных трещин, иногда оставляющих после себя рубцы. При инфицировании трещин Candida albicans возникают заеды.

• Глоссит – язык приобретает ярко-красную окраску, его слизистая оболочка становится сухой.

• Поражение кожи – покраснение, шелушение, накопление в волосяных фолликулах секрета сальных желез, что обусловливает себорею. Локализация – область носогубных складок, крылья носа, ушные раковины.

• В редких случаях возможны конъюнктивит и васкуляризация роговицы с развитием кератита. Основные признаки – слезотечение и фотофобия (светобоязнь).

• Возможна амблиопия алиментарного происхождения.

• На поздних стадиях присоединяются нарушения нервной системы: парестезии, повышение сухожильных рефлексов, атаксия, а также гипохромная анемия.

• При недостаточности витамина В2, развившейся у беременной, возникают аномалии развития скелета плода.

Лечение

• Диета. Полноценное питание с включением продуктов, содержащих большое количество витамина В2 (молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, печень, гречневая и овсяная крупы, хлеб).

• Рибофлавин внутрь по 10-30 мг/сут в несколько приемов до явного улучшения состояния пациента, затем 2-4 мг/сут до полного выздоровления. Можно применять в/м по 5-20 мг/сут. Обычно курс лечения занимает 2-4 недели. Одновременно назначают другие витамины группы В.

• При вторичной недостаточности – лечение основного заболевания.

Течение может быть как острым прогрессирующим, так и хроническим, с обострениями в весенние месяцы.

Синоним : арибофлавиноз.

Гиповитаминоз РР

Витамин РР (витамин В3, ниацин, никотиновая кислота, никотинамид) – водорастворимый витамин, содержащийся в мясных и рыбных продуктах. Найден в большинстве продуктов, содержащих витамин В1. При выраженной недостаточности в пище развивается пеллагра. Эндемична для некоторых районов Африки и Азии, спорадически встречают повсеместно.

Источники витамина

Мясо, печень, почки, молоко, рыба, дрожжи, овощи, фрукты, гречневая крупа.

Физиологическая роль

Амид никотиновой кислоты – простетическая группа, входящая в состав НАД и НАДФ.

НАД и НАДФ – акцепторы водорода и электронов, участвуют в окислительно-восстановительных процессах, т. е. принимают участие в клеточном дыхании.

Суточная потребность

• Для взрослых – 18-24 мг.

• Для детей:

– 6 месяцев-1 год – 6 мг;

– 1-1,5 года – 9 мг;

– 1,5-2 года – 10 мг;

– 3-4 года – 12 мг;

– 5-6 лет – 13 мг;

– 7-10 лет – 15 мг;

– 11-13 лет – 19 мг.

Недостаточность витамина РР

Причины

1. Первичная – недостаток в поступающей пище, например при преобладании в рационе кукурузы, поскольку витамин РР, хотя и содержится в ней, находится в связанном состоянии и не ассимилируется в ЖКТ. Кроме того, белки кукурузы бедны триптофаном, используемым в организме для синтеза эндогенного витамина РР

2. Вторичная – обусловлена нарушением всасывания или усвоения витамина РР, а также увеличением потребности в нем:

1) длительная диарея;

2) заболевания печени (чаще всего к недостаточности приводит цирроз);

3) алкоголизм;

4) парентеральное питание без достаточного возмещения витаминов;

5) злокачественные карциноидные опухоли (увеличивается потребность в триптофане);

6) сахарный диабет;

7) болезнь Хартмана.

Клиническая картина

При недостаточности витамина РР возникают нарушения функций кожи, слизистых оболочек, ЖКТ и ЦНС. Характерно наличие трех Д (дерматита, диареи, деменции) и поражение слизистых оболочек.

1. Стадия прегиповитаминоза – неспецифические нарушения (слабость, утомляемость, снижение аппетита и т. д.).

2. Стадии гипо– и авитаминоза.

3. Дерматит. Поражение кожи может быть четырех типов. Чаще всего оно симметрично и возникает на участках кожи, подвергающихся солнечному облучению или травматизации (давлению).

4. Остро возникают кожные проявления в виде пеллагрической эритемы с последующим образованием пузырьков, пузырей, корочек. Часто присоединяется вторичная инфекция.

5. Поражение кожных складок – покраснение, мацерация, эрозирование и присоединение вторичной инфекции.

6. Хронические гипертрофические изменения – кожа утолщена, теряет эластичность, становится складчатой. Отмечают выраженную пигментацию на открытых участках тела и в местах, подвергающихся давлению. Очаги поражения имеют четкую границу и окружены бордюром восстанавливающегося эпителия.

7. Хронические атрофические изменения кожи с потерей эластичности и шелушением. Характерны для длительно текущих форм пеллагры.

• Поражение слизистых оболочек первично затрагивает ротовую полость, хотя возможно вовлечение слизистых оболочек влагалища и уретры.

• Для острой недостаточности характерны глоссит и стоматит, причем язык приобретает ярко-красную окраску. Первоначально в процесс вовлекаются кончик и края

языка, а также участки слизистой оболочки, окружающие выходное отверстие стенбнова протока.

• Постепенно вовлекается вся слизистая оболочка, язык становится болезненным и отечным, возникает гиперсаливация (повышенное слюнотечение).

• На поздних стадиях заболевания возникает характерная картина лакового языка (ярко-красный язык с гладкой поверхностью вследствие атрофии сосочков).

• Возможно появление язв на слизистой оболочке дна полости рта, нижней губы, а также напротив моляров.

• Диарея – самый характерный признак нарушения функций пищеварительной системы. Поражение ЖКТ возникает на поздних стадиях заболевания. Характеризуется появлением чувства жжения слизистой оболочки полости рта, глотки, пищевода; возникает желудочная диспепсия в виде тошноты, реже рвоты, что обусловлено атрофическими изменениями слизистой оболочки желудка и возникновением ахилии. Возможна диарея, чередующаяся с запорами. О тяжелом течении свидетельствует диарея с прожилками крови в результате образования эрозий и язв слизистой оболочки кишечника.

• Деменция – самый яркий признак поражения ЦНС; может сопровождаться органическим психозом и (или) энцефалопатическим синдромом. На ранних стадиях появляется раздражительность, возможны признаки полиневрита.

• Органический психоз проявляется галлюцинаторно-параноидной, аффективной симптоматикой, психомоторным возбуждением.

• Энцефалопатический синдром, характеризующийся затемнением сознания, гипертонусом мышц конечностей, появлением неконтролируемых сосательного и хватательного рефлексов.

• На поздних стадиях нарушаются функции эндокринной системы, возникает гипопротеинемия.

Лечение

• В среднетяжелых и тяжелых случаях необходима госпитализация.

• Диета. Включение в рацион продуктов, богатых витамином РР (мясо, яйца) и триптофаном (молоко).

• Назначение никотиновой кислоты (или никотинамида) от 300 до 1000 мг/сут внутрь в начале лечения при выраженном снижении содержания витамина РР в плазме крови, затем по 300-500 мг.

• При заболеваниях ЖКТ никотиновую кислоту (или никотинамид) вводят парентерально (50-100 мг в/м 2-5 раз/сут или 25-100 мг в/в).

• Одновременно назначают по 5 мг тиамина, рибофлавина и пиридоксина.

• Следует соблюдать осторожность при применении никотиновой кислоты при сопутствующей глаукоме (возможно обострение), подагре (большие дозы вызывают гиперурикемию), патологии печени (большие дозы могут оказать гепатотоксическое действие), артериальной гипотензии (в связи с сосудорасширяющим действием препарата), пептической язве (возможно обострение).

• Для уменьшения побочных эффектов никотиновой кислоты (покраснение лица и верхней половины туловища, головокружение, сыпь) рекомендовано начать лечение с низких доз препарата с постепенным их повышением и (или) принимать никотиновую кислоту внутрь после еды или запивать молоком. Толерантность к сосудорасширяющему действию никотиновой кислоты обычно развивается в течение первых 2-х недель.

• Никотинамид в отличие от никотиновой кислоты не оказывает сосудорасширяющего действия.

Течение обычно прогрессирующее.

Профилактика

• Питание с достаточным содержанием в пищевом рационе продуктов, богатых никотиновой кислотой.

• При эндогенной форме – своевременная диагностика и лечение заболеваний,

нарушающих всасывание и усвоение витамина РР, профилактическое введение препаратов никотиновой кислоты; дополнительное введение витамина РР лицам с увеличенной в нем потребностью.

Гиповитаминоз В6

Витамин В6 (адермин, пиридоксин) – водорастворимый витамин, содержащийся в продуктах животного и растительного происхождения, предшественник некоторых коферментов, участвующих в азотистом и жировом обмене, в синтезе серотонина. Обычно общим названием «пиридоксин» обозначают три соединения: пиридоксин (пиридоксол), пиридоксаль и пиридоксамин.

Источники витамина

З ерна злаков, бобовые культуры, бананы, мясо, рыба, печень, почки животных. Особенно большое количество витамина содержат дрожжи. Частично синтезируется микрофлорой кишечника.

Физиологическая роль

Участвует в обмене триптофана (превращение его в никотиновую кислоту), метионина, цистеина, глутаминовой и других аминокислот, гистамина. Необходим для жирового обмена.

Суточная потребность

• Для взрослых – 2-2,5 мг.

• Для детей:

– 6 месяцев-1 год – 0,5 мг;

– 1-1,5 года – 0,9 мг;

– 1,5-2 года – 1 мг;

– 3-4 года – 1,3 мг;

– 5-6 лет – 1,4 мг;

– 7-10 лет – 1,7 мг;

– 11-13 лет – 2 мг.

Метаболизм витамина В6. Хорошо всасывается из ЖКТ, выводится через почки.

Недостаточность витамина В6 возникает редко.

Причины

• Первичная – возникает только у детей, получающих искусственное вскармливание смесями с недостаточным содержанием витамина В6.

• Вторичная – характерна как для детей, так и для взрослых.

Синдром мальабсорбции

Может быть обусловлен подавлением антибактериальными препаратами бактериальной флоры кишечника, способной синтезировать пиридоксин в достаточном количестве. Подавление микрофлоры кишечника антибактериальными препаратами на фоне повышенной потребности в витамине В6 (значительные физические нагрузки, беременность и т. д.).

Прием некоторых ЛС, являющихся антагонистами витамина В6, ускоряющими его почечную экскрецию или повышающими потребность в нем, например циклосерина, этионамида, препаратов группы гидразида изоникотиновой кислоты, гидралазина, пеницилламина, глюкокортикоидов, эстрогенсодержащих пероральных контрацептивов.

Клиническая картина

1. Стадия прегиповитаминоза – неспецифические изменения (слабость, утомляемость, раздражительность, заторможенность, бессонница и т. д.).

2. Стадии гипо– и авитаминоза:

• себорейный дерматоз лица, волосистой части головы, шеи;

• стоматит, глоссит и хейлоз;

• периферические полиневропатии – парестезии с постепенной утратой рефлексов. У грудных детей часто возникают судорог;

• анемия – чаще всего нормобластная гипохромная, однако возможно возникновение и мегалобластической анемии, лимфопения.

Лечение

• Диета. Включение в рацион продуктов, богатых витамином B6 (зерна злаков, бобовые культуры, бананы, мясо, рыба, печень, почки животных, дрожжи).

• Коррекция нарушений функций ЖКТ.

• Замена препаратов, инактивирующих витамин B6, на другие, не обладающие подобным действием. При невозможности произвести замену необходимо адекватное восполнение витамина B6.

• Парентеральное введение пиридоксина (например, при заболеваниях ЖКТ). При синдроме недостаточности витамина B6 – 30-600 мг/сут в/м или в/в. При недостаточности витамина B6, вызванной приемом ЛС, – 50-200 мг/сут в течение 3-х недель, затем по 25-100 мг/сут в/м или в/в. При синдроме недостаточности витамина B6 (с судорогами) у детей первого года жизни – начальная доза 10-100 мг/сут в/м или в/в.

• Парентеральное введение применяют в основном при невозможности приема препарата внутрь, например при тошноте, рвоте. Взрослым назначают пиридоксин 50-100 мг/сут внутрь. При необходимости дозу можно увеличить до 600 мг/сут.

• Пиридоксин в дозе 5 мг и выше ослабляет эффект леводопы (но не комбинации леводопы и карбидопы), поэтому их одновременное назначение не рекомендовано.

Профилактика

Взрослым пациентам (например, при лечении антибиотиками, сульфаниламидными или противотуберкулезными препаратами) – 1,4-2 мг/сут.

• Женщинам, принимающим пероральные контрацептивы, – 2,5-10 мг/сут.

• Беременным и кормящим – 2,1-2,2 мг/сут.

Примечание

Хронический дефицит витамина B6 увеличивает риск образования камней в почках.

Гиповитаминоз B12

Витамин B12 (цианокобаламин, антианемический фактор [устар.], Касла внешний фактор, протеинцианокобаламин) – водорастворимый витамин, содержащийся главным образом в продуктах животного происхождения; участвует в биосинтезе метионина и нуклеиновых кислот, в углеводном и жировом обмене; недостаточность приводит к пернициозной анемии и фуникулярному миелозу.

Источники витамина

Печень и почки животных. В природе синтезируется только микроорганизмами. Из продуктов растительного происхождения содержится в сое.

Физиологическая роль

Витамин B12 участвует в синтезе метионина, ацетата, дезоксирибонуклеотидов; необходим для гемопоэза, поддержания обновляющихся клеточных популяций (например, эпителия).

Суточная потребность – 0,002-0,005 мг.

Обмен витамина B12

Витамин B12 поступает с пищей и всасывается в тонком кишечнике.

Внутренний фактор. Для всасывания витамина B12 в кишечнике необходим (внутренний) фактор Касла, синтезируемый париетальными клетками желудка. Фактор связывает витамин B12 и защищает его от разрушения ферментами. Комплекс внутреннего фактора с витамином B2 в присутствии ионов Ca2+взаимодействует с рецепторами энтероцитов дистального отдела подвздошной кишки. При этом витамин B12 поступает в клетку, а внутренний фактор высвобождается. Дефекты внутреннего фактора приводят к развитию анемии.

При недостаточности витамина B12 развивается анемия пернициозная и другие B12-дефицитные анемии.

Клиническая картина

Определяется дефицитом витамина B12:

• общие признаки анемии (слабость, одышка, тахикардия, бледность, шум в ушах и др.);

• фуникулярный миелоз (парестезии, снижение вибрационной чувствительности, атрофия мышц, полиневрит, патологические рефлексы);

• нарушение координации (положительные проба Рамберга и пальценосовая проба);

• психические нарушения (спутанность сознания, депрессия, деменция);

• со стороны ЖКТ – атрофический глоссит (малиновый лакированный язык), гепатоспленомегалия, анорексия;

• кожа – гиперпигментация, пурпура, витилиго.

Возрастные особенности

• Ювенильная пернициозная анемия часто возникает у подростков и в целом аналогична анемии у взрослых.

• Врожденная пернициозная анемия обычно проявляется до 3-х лет.

• У пожилых пернициозная анемия возникает наиболее часто в сочетании с другими аутоиммунными нарушениями, депрессией и деменцией.

Сопутствующая патология

Аутоиммунные заболевания (ревматоидный артрит, болезнь Грейвса, гипотиреоз, гипопаратиреоз, тиреоидит Хашимото, сахарный диабет). Идиопатическая надпочечниковая недостаточность. Железодефицитная анемия. Агаммаглобулинемия. Спру тропическая. Болезнь Крона. Инфильтративные заболевания подвздошной и тонкой кишки.

Лечение

Тактика ведения:

• лечение необходимо проводить пожизненно;

• режим амбулаторный;

• ежемесячное введение витамина В12;

• эндоскопическое обследование каждые 5 лет для исключения рака желудка или по показаниям.

Диета

Включение в рацион продуктов, богатых витамином В12. Из продуктов животного происхождения это печень, почки, мясо, рыба, яичный желток, сыр, продукты моря; из растительных продуктов – соя.

Лекарственная терапия

Витамин В12 (цианокобаламин) – по 100 мкг п/к ежедневно в течение 1 недели, затем 1 раз в неделю в течение 1 месяца и далее 1 раз в месяц в течение всей жизни.

Меры предосторожности при назначении цианокобаламина

До уточнения характера макроцитарной анемии никогда не следует назначать фолиевую кислоту внутрь без витамина В12, так как она нормализует гематологические показатели, но дегенерация нервной ткани продолжается.

Осложнение лечения – гипокалиемия (может появиться на 1 неделе лечения).

Течение и прогноз благоприятные при своевременном и адекватном лечении витамином В12. Признаки поражения ЦНС могут сохраняться, если лечение пациента было начато через 6 месяцев и более от начала заболевания.

Гиповитаминоз В9

Витамин В9 (Вс, фолиевая кислота, витамин М, глютаминовая кислота) – водорастворимый витамин, содержащийся в продуктах растительного и животного происхождения, участвующий в биосинтезе пуриновых и пиримидиновых оснований; при недостаточности развивается анемия.

Источники витамина

Свежие овощи (салат, шпинат, помидоры, морковь), печень, почки, яйца, сыр. Синтезируется микрофлорой кишечника.

Физиологическая роль

В печени фолиевая кислота превращается в активную форму. Необходима для

нормального эритропоэза, при недостаточности фолиевой кислоты происходит задержка трансформации мегалобластической формы кроветворения в нормобластическую. Суточная потребность – 0,1-0,2 мг. Недостаточность витамина В9 проявляется развитием фолиеводефицитной анемии.

Анемия фолиеводефицитная

Фолиеводефицитная анемия возникает вследствие снижения концентрации фолиевой кислоты в сыворотке крови менее 4 нг/мл. Часто возникает у алкоголиков.

Этиология

• Недостаточное поступление фолиевой кислоты (суточная потребность – 50 мкг, у детей и беременных – в 2-3 раза выше).

• Нарушение всасывания фолиевой кислоты в кишечнике.

• Повышение потребности в фолиевой кислоте (например, при беременности, злокачественных новообразованиях).

• Длительный прием ЛС (триметоприма, метотрексата, сульфасалазина, пероральных контрацептивов, противосудорожных средств).

• Хронический алкоголизм.

Клиническая картина

Кроме общих симптомов анемии (бледность кожных покровов, тахикардия, артериальная гипотензия и т. д.), характерны атрофический глоссит, анорексия, неустойчивый стул и незначительная желтуха (за счет непрямого билирубина). Неврологические нарушения отсутствуют.

Диагностика. Макроцитоз, снижение количества ретикулоцитов (гипорегенераторная анемия), снижение уровня фолиевой кислоты в сыворотке крови. В аспирате костного мозга – мегалобластический тип кроветворения.

Лечение

• При мегалобластической анемии необходимо сначала исключить наличие дефицита витамина В12 (пернициозную анемию), так как в этом случае прием фолиевой кислоты приведет к улучшению показателей крови, но не окажет влияния на выраженность неврологических нарушений.

• Отказ от провоцирующих анемию ЛС.

• Заместительная терапия фолиевой кислотой (1-5 мг/сут).

Гиповитаминоз С

Витамин С (кислота аскорбиновая) – водорастворимый витамин, содержащийся в продуктах растительного происхождения; при отсутствии в пище развивается цинга.

Источники витамина

Основными источниками витамина С являются растения. Особенно много аскорбиновой кислоты в перце, хрене, ягодах рябины, черной смородины, земляники, клубники, в апельсинах, лимонах, мандаринах, капусте (как свежей, так и квашеной), в шпинате. Картофель хотя и содержит значительно меньше витамина С, чем вышеперечисленные продукты, но, принимая во внимание значение его в нашем питании, его следует признать наряду с капустой основным источником снабжения витамином С.

Здесь можно напомнить, что эпидемии цинги, свирепствовавшие в Средние века в Европе в зимнее время и весенние месяцы года, исчезли после введения в сельское хозяйство европейских стран культуры картофеля.

Необходимо обратить внимание на важнейшие источники витамина С непищевого характера – шиповник, хвою (сосны, ели и лиственницы) и листья черной смородины. Водные вытяжки из них представляют собой почти всегда доступное средство для предупреждения и лечения цинги.

В небольших количествах содержится в печени, мясе, мозге.

Физиологическая роль

По-видимому, физиологическое значение витамина С теснейшим образом связано с его окислительно-восстановительными свойствами. Возможно, что этим следует объяснить и

изменения в углеводном обмене при скорбуте, заключающиеся в постепенном исчезновении гликогена из печени и вначале повышенном, а затем пониженном содержании сахара в крови.

По-видимому, в результате расстройства углеводного обмена при экспериментальном скорбуте наблюдается усиление процесса распада мышечного белка и появление креатина в моче (А. В. Палладин).

Большое значение имеет витамин С для образования коллагенов и функции соединительной ткани. Витамин С играет роль в гидроксилировании и окислении гормонов коры надпочечников. Нарушение в превращениях тирозина, наблюдаемое при цинге, также указывает на важную роль витамина С в окислительных процессах.

В моче человека обнаруживаются аскорбиновая, дегидроаскорбиновая, дикетогулоновая и щавелевая кислоты, причем две последнии являются продуктами необратимого превращения витамина С в организме человека.

Суточная потребность

• Для взрослых – 70-100 мг.

• Для детей:

– 6 месяцев-1 год – 20 мг;

– 1-1,5 года – 35 мг;

– 1,5-2 года – 40 мг;

– 3-4 года – 45 мг;

– 5-10 лет – 50 мг;

– 11-13 лет – 60 мг.

Недостаточность витамина С – острое или хроническое заболевание, характеризующееся появлением геморрагических кровоизлияний, нарушением структуры остеоидной ткани и дентина.

Причины

У человека нет фермента, необходимого для синтеза витамина С. По этой причине единственный источник аскорбиновой кислоты – экзогенный

1. Первичная – недостаток витамина С в пище. Следует иметь в виду, что при воздействии высоких температур при приготовлении пищи аскорбиновая кислота разрушается.

2. Вторичная:

• нарушение всасывания витамина С – заболевания ЖКТ. Особенно часто недостаточность витамина С возникает при соблюдении пациентом диеты по поводу язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (диарея, ахлоргидрия);

• повышение потребности в витамине – беременность, лактация, тиреотоксикоз, хронические воспалительные заболевания, раны, ожоги;

• длительное воздействие на организм низких или высоких температур приводит к повышению выведения витамина С с мочой.

Клиническая картина

1. Стадия прегиповитаминоза – общая слабость, раздражительность, похудание, неясные боли в мышцах и суставах. У взрослых недостаточность витамина С протекает скрыто продолжительный период времени (иногда до 12 месяцев).

2. Стадии гипо– и авитаминоза – возникают характерные нарушения строения соединительной, остеоидной тканей и дентина зубов:

• десны гиперемированы, отечны, легко кровоточат при прикосновении;

• спонтанные геморрагические кровоизлияния особенно часто возникают в области волосяных фолликулов кожи нижних конечностей (считают патогномоничным признаком). Возможно возникновение поднадкостничных кровоизлияний. Часто можно обнаружить кровоизлияния под конъюнктиву глазного яблока;

• заживление ран и ожогов замедленное;

• анемия;

• отек нижних конечностей;

• артрит, напоминающий ревматоидный, вследствие кровоизлияний в полость сустава или в околосуставные ткани;

• особенности цинги у детей (болезнь Барлоу) – слабость, анемия, неприятный запах изо рта, обложенный язык, кровоизлияния в кожу и слизистые оболочки, диарея и субпериостальные геморрагии.

Лечение

Диета.

Включение в рацион продуктов, богатых витамином С (плоды шиповника, черной смородины, облепихи; лимоны, мандарины, яблоки, черешня, апельсины, клубника, рябина; овощи – белокочанная капуста, цветная капуста, зеленый лук, укроп, петрушка, щавель, шпинат).

• Витамин С – 100-200 мг/сут внутрь при легком гиповитаминозе и 500 мг/сут внутрь или 100-500 мг/сут парентерально при тяжелом гиповитаминозе.

• Следует соблюдать осторожность при назначении высоких доз аскорбиновой кислоты при сахарном диабете, гипероксалурии или оксалатных камнях в почках.

• При введении в высоких дозах аскорбиновая кислота проникает через плацентарный барьер и может оказать фетотоксическое действие.

Профилактика

• Полноценное питание, содержащее достаточное количество овощей, ягод, фруктов.

• Профилактический прием аскорбиновой кислоты при повышении потребности.

• Правильное приготовление пищи.

Группа витамина Р

К группе витамина Р относится ряд веществ – флавоноидов, обладающих способностью (особенно в сочетании с аскорбиновой кислотой) уменьшать проницаемость и ломкость капилляров. Совместно с аскорбиновой кислотой они участвуют в окислительно-восстановительных процессах, тормозят действие гиалуронидазы. Кроме того, обладают антиоксидантными свойствами, в частности предохраняют от окисления аскорбиновую кислоту и адреналин.

Флавоноиды содержатся в виде гликозидов во многих растениях, особенно в плодах шиповника, лимонах и других цитрусовых, незрелых грецких орехах, ягодах черной смородины, рябины красной, рябины черноплодной, зеленых листьях чая.

Фармакодинамика

Витамин Р увеличивает депонирование аскорбиновой кислоты в тканях и ограничивает ее элиминацию, кроме того, понижает проницаемость сосудистой стенки, снижает ее резистентность, оказывает небольшое желчегонное действие.

Клиника и лечение

Клинические проявления гиповитаминоза Р во многом сходны и взаимосвязаны с проявлениями гиповитаминоза С, также развивается повышенная проницаемость сосудов, возможно появление геморрагий, кровоточивости. В связи с этим препараты витамина Р применяются при заболеваниях, сопровождающихся повышенной проницаемостью сосудистой стенки: геморрагических диатезах, кровоизлияниях в сетчатку глаза, капилляротоксикозах, лучевой болезни, септическом эндокардите, кори, скарлатине, тромбоцитопенической пурпуре и др.

Препараты: рутин – назначают по 0,02-0,05 г 2-3 раза в сутки; кверцетин – назначают по 0,02 г 3-5 раз в день. Курс лечения 5-6 недель.

Одновременно с препаратами витамина Р рекомендуется назначать аскорбиновую кислоту.

Как восполнять дефицит витаминов?

Можно ли восполнить дефицит витаминов назначением диеты с соответствующим содержанием овощей, фруктов, продуктов животного происхождения?

Для ответа на этот вопрос необходимо представлять, сколько на самом деле витаминов, даже при доскональном соблюдении всех нормативных рекомендаций, получает человек, с учетом изменения содержания витаминов в продуктах в зависимости от разных факторов.

Содержание витаминов в продуктах может существенно меняться.

· При кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов значительно снижается.

· В среднем 9 месяцев в году европейцы употребляют в пищу овощи, выращенные в теплицах или после длительного хранения. Такие продукты имеют более низкий уровень содержания витаминов по сравнению с овощами из открытого грунта.

· После 3-х дней хранения продуктов в холодильнике теряется около 30 % витамина С.

· При комнатной температуре этот показатель составляет около 50 %.

· При термической обработке продуктов теряется от 25 % до 90-100 % витаминов.

· На свету витамины разрушаются (витамин В2 очень активно), витамин А боится ультрафиолета.

· Овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов.

· Высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация также очень существенно снижают содержание витаминов в исходных продуктах, даже в тех, которые традиционно считаются источниками витаминов.

· Содержание витаминов в овощах и фруктах очень широко варьируется в разные сезоны.

А также знаете ли вы...

– что так уважаемая нами морковка «отдаст» свой каротин только будучи сдобренной маслом или сметанкой, т. е. в сочетании с жирами, без которых каротин никогда не превратится в необходимый нам витамин А;

– что один фрукт киви предоставляет организму достаточное на 1 день количество витамина С;

– что минералы есть в крупах в нужном нам количестве и идеальном соотношении. Это железо, медь, галлий (стимулирует кроветворение), хром (благоприятно действует на жировой обмен);

– что приготовление пищи в медной посуде может разрушить витамин С, фолиевую кислоту и витамин Е;

– что молоко в стеклянной посуде теряет как рибофлавин, так и витамины А и Д, если при этом не хранится в темном месте;

– что хлеб, оставленный на свету, теряет эти же питательные вещества;

– чтобы получить больше витаминов из картофеля, его нужно варить или запекать в мундире.

Расчеты показывают, что даже соответствующий средним энергозатратам современного человека рацион на 2500 ккал, сбалансированный и разнообразный, дефицитен по большинству витаминов на 20-30 %.

Очевидно, что для достижения полноценной биологической активности питания необходимо введение в состав рациона не отдельно взятых витаминов, а правильно подобранных комплексов в количественном соотношении между собой и с другими пищевыми веществами.

Это связано еще и с тем, что отдельные химические процессы катализируются одновременно несколькими взаимодействующими витаминами. Так, например, для процесса окисления молочной кислоты в пировиноградную, а последнюю – в углекислоту и воду необходимо сочетание витаминов В1, В2 и РР. При отсутствии хотя бы одного из указанных витаминов нарушается этот важный жизненный процесс.

Формы выпуска витаминных препаратов

Некоторые витамины являются понятием собирательным. Под одним названием подразумевается целая группа соединений. Это нужно знать, так как вместо витамина в рецептуре поливитаминного препарата может быть указано одно из соединений, которое представляет данный витамин. Очень часто бывает так, что под новым названием рекламируется и продается за большие деньги давно известный и дешевый препарат, который можно без труда купить в соседней аптеке.

Витамин А

Витамин А является понятием собирательным. Это несколько соединений, объединенных под названием «Ретиноиды».

1. Ретинол (витамин А – спирт). Чаще всего выпускается под названием витамина А и входит в различные поливитаминные препараты. Ретинол выпускается в виде ретинола ацетата или ретинола пальмитата.

2. Ретиноевая кислота (витамин А – кислота). Входит в состав поливитаминных препаратов, но чаще применяется местно, в составе различных аэрозолей, кремов и т. д. Чаще всего ретиноевая кислота выпускается в виде препарата «Родкутан» (изотретиноин). Выпускается так же производное ретиноивой кислоты «Этретинат» (тигазон). Еще одно производное ретиноевой кислоты «Аирол» (третиноин).

3. Ретиналь (витамин А – альдегид).

Провитамин А

Провитамины А названы так потому, что в организме они могут превращаться в витамин А. В самостоятельную группу они выделены потому, что в организме выполняют самостоятельную роль, отличную от роли витамина А.

1. Каротины.

Их в настоящее время насчитывается 3 вида (альфа, бета и гамма). Наибольшей активностью обладает бета-каротин. Он и выпускается чаще всего как в виде самостоятельного препарата, так и в составе поливитаминных комплексов. Разновидностью бета-каротина является препарат «Веторон».

2. Каротиноиды.

Каротиноидов известны едва ли не сотни. В самостоятельном виде они не выпускаются, но могут входить в состав многокомпонентных поливитаминных растительных сборов.

Витамин Д

Под этим названием существуют два близких по строению вещества.

1. Эргокальциферол – витамин Д2.

2. Холекальциферол – витамин Д3.

Витамин Д3 выпускается как самостоятельно, так и в виде оксихолекальциферола, который называется «оксидевит». Еще одна форма выпуска витамина Д3 – «Видехол». Это молекулярное соединение витамина Д3 с холестерином. Несколько видоизмененная молекула холекальциферола выпускается под названием «псоркутан» и применяется в основном для местного лечения.

Витамин К

Под этим общим названием известно несколько соединений.

1. Витамин К1 (филлохинон). Выпускается в виде препарата «Фитоменадион».

2. Витамин К2 (нафтохинон). В виде самостоятельного препарата не выпускается, но содержится в некоторых комплексных бактериальных препаратах, так как способен синтезироваться некоторыми видами бактерий.

3. Витамин В3 (викасол). Этот витамин способен растворяться в воде. Выпускается в виде самостоятельного препарата «Викасол» и входит в некоторые поливитаминные комплексы.

Витамин В 1

Под этим названием известны 3 соединения.

1. Тиамин. Выпускается в виде тиамина бромида и в виде тиамина хлорида.

2. Фосфотиамин. Фосфорный эфир тиамина.

3. Бенфотиамин. Синтетическое соединение, не встречающееся в природе. Все три вида витамина В1 выпускаются самостоятельно, а также в поливитаминных комплексах.

Витамин В 2

1. Рибофлавин.

2. Рибофлавин – мононуклеотид. Выпускается самостоятельно и в составе поливитаминов.

Витамин РР

Витамин представлен двумя соединениями.

1. Никотиновая кислота.

2. Никотинамид. Оба соединения выпускаются как самостоятельно, так и в составе поливитаминных препаратов.

Витамин В 12

Известен в 2-х формах.

1. Цианокобаламин.

2. Оксикобаламин. Оба соединения выпускаются самостоятельно и в комплексе с другими витаминами.

Фолиевая кислота

Группа фолиевой кислоты включает два соединения.

1. Фолиевая кислота.

2. Фолинат кальция. Выпускается в виде фолината кальция и в виде препарата «Лейковорил».

Пантотеновая кислота

Группа пантотенатов включает в себя 3 основные формы.

1. Гомопантотеновая кислота. Выпускается самостоятельно и в поливитаминных комплексах.

2. Пантотенат кальция. Выпускается самостоятельно, а также в составе поливитаминов.

3. Пантенол. Используется в основном для лечебного применения в виде аэрозоля.

Липоевая кислота

Выпускается в 2-х формах.

1. Липоевая кислота.

2. Липамид – амидное производное липоевой кислоты.

Выпускаются в виде самостоятельных лекарственных препаратов. Входят также в состав самых различных поливитаминных комплексов.

Аскорбиновая кислота

Выпускается в трех формах.

1. Аскорбиновая кислота.

2. Аскорбинат натрия (аскорбат натрия).

3. Аскорбинат кальция (аскорбат кальция).

Все три формы витамина выпускаются как изолированно, так и в комплексе с другими витаминами.

Витамин P

Витамин P – понятие в высшей степени собирательное.

Нет ни одного другого витамина, который под одним названием объединял бы такое огромное количество соединений, какое объединяет под своим названием витамин P. Это биофлавоноиды – вещества, которые в виде гликозидов содержатся в огромном количестве растений. Биофлавоноидов известно около 150. Все они обладают P-витаминной активностью, хотя и в разной степени. Я приведу здесь лишь самые распространенные препараты с наиболее сильным действием.

1. Рутин.

2. Кверцетин.

Оба соединения выпускаются самостоятельно и входят в состав поливитаминов.

3. Легалон. Выпускается в виде самостоятельного препарата. Больше известен под названием «Карсил».

Включает в себя 2 основных флавоноида: силимарин, силибинин и экстракт из плодов расторопши пятнистой.

4. Силибор.

Самостоятельный препарат. Включает в себя сумму флавоноидов из расторопши пятнистой.

5. Катерин.

Самостоятельный препарат, получаемый синтетическим путем.

Витамин F

Под этим названием объединяются полиненасыщенные жирные кислоты растительного происхождения.

1. Линетол.

Содержит смеси этиловых эфиров ненасыщенных жирных кислот. В основном это линоленовая кислота (57 %), олеиновая кислота (15 %), липоевая кислота (15 %). Линетол выпускается в виде самостоятельного препарата, а также входит в состав нескольких аэрозолей, применяемых местно: «Винизоль», «Левовинизоль», «Лифузоль».

2. Липостабил.

Комплексный препарат, содержащий ненасыщенные жирные кислоты, витамины, сосудорасширяющее вещество.

3. Эссенциале.

Комплексный препарат, содержащий ненасыщенные жирные кислоты и некоторые водорастворимые витамины.

Мы рассмотрели все основные витамины, которые, помимо самостоятельного применения, входят в состав различных поливитаминных препаратов. Зная все названия, можно уже производить оценку поливитаминных препаратов.

Правила применения витаминных препаратов

Как бы разнообразно и качественно мы ни питались, организм никогда не получит полного набора всех необходимых витаминов. Сейчас уже трудно встретить явные авитаминозы, приводящие к смертельным исходам, такие, например, как цинга или Бери-Бери, однако гиповитаминозы встречаются почти повсеместно.

Гиповитаминоз – состояние, когда поступление в организм витаминов недостаточно. Диагноз гиповитаминоза поставить очень трудно, а зачастую даже невозможно. При гиповитаминозах нет никаких конкретных специфических симптомов. Люди быстрее устают, легче простужаются, чаще болеют различными заболеваниями, быстрее стареют и умирают. Рядовые врачи не знают витаминологии совершенно и ничего вразумительного своим пациентам сказать не могут. Очень мало кто знает, что прыщи на коже – это гиповитаминоз А; частые простуды – гиповитаминоз С; высокое артериальное давление – гиповитаминоз Р; быстрая утомляемость – дефицит пантотеновой кислоты; дрожание рук – гиповитаминоз В6; импотенция частенько бывает связана с гиповитаминозом Е; ранние морщины на лице – недостаток витаминов А, С и Р; седые волосы – гиповитаминоз А и пантотеновой кислоты; облысение – гиповитаминоз Н1; кариес зубов бывает связан с гиповитаминозом Д2 и т. д. Аналогии можно продолжать бесконечно.

Диагностика гиповитаминозов чрезвычайно сложна из-за нечеткости симптомов, сложности лабораторных анализов, да и просто невозможности врачей заниматься этой проблемой. Время от времени в печати появляются пугающие данные о том, что чуть ли не 80 % населения даже в самых развитых странах живет в состоянии хронического гиповитаминоза. В это можно поверить, тем более что гиповитаминоз усугубляется хроническими нервными перегрузками и загрязнением окружающей среды.

Природа гиповитаминозов различна. Попробуем рассмотреть основные их причины.

1. Недостаток поступления всех витаминов с обычной пищей.

Как это ни странно кажется на первый взгляд, даже разнообразное и качественное питание не может полностью обеспечить потребность организма в витаминах. Японские ученые подсчитали, что для обеспечения организма полным набором необходимых ему витаминов, даже без учета количественных характеристик, ежедневный рацион человека должен состоять не менее чем из 39 различных продуктов питания.

Насколько вы можете выполнить данное требование? Судите сами. Обеспечить такое количество продуктов просто невозможно. Даже при неограниченных материальных возможностях существуют такие ограничительные факторы, как вкусовые привычки и пристрастия, особенности национальной кухни, культурные факторы, семейные традиции и т. д.

2. Количественный недостаток отдельных витаминов в рационе.

Знаменитый американский биохимик Лайнус Поллинг в свое время убедительно доказал, что человеческому организму для оптимального протекания биохимических реакций необходимо в сутки потреблять как минимум 10 г витамина С. Чтобы получить такое количество аскорбиновой кислоты, надо съедать в день 15 кг апельсинов, ананасов или лимонов. Это совершенно нереально.

3. Наличие антивитаминов в продуктах.

Почти все продукты, помимо витаминов, содержат антивитамины, которые при

определенных условиях оные витамины нейтрализуют. При кулинарной обработке или даже простом пережевывании пищи, часть витаминов (иногда даже большая) приходит в соприкосновение с антивитаминами и разрушается. Яблоки содержат около 70 мг аскорбиновой кислоты на 100 г продукта. Аскорбиновая кислота расположена внеклеточно. А внутриклеточно находится фермент аскорбиназа, который предназначен для разрушения аскорбиновой кислоты. В цельном яблоке эти два вещества находятся изолированно друг от друга и не соприкасаются. Однако когда мы начинаем это самое яблоко есть, то при пережевывании клетки разрушаются, аскорбиновая кислота приходит в соприкосновение с аскорбиназой. В результате 70 % аскорбиновой кислоты разрушается. Так что содержание витаминов в том или ином продукте само по себе еще ни о чем не говорит. Если учесть баланс витаминов и антивитаминов, то не исключено, что для обеспечения организма адекватным количеством витамина С нужно съедать даже не 15, а 50 кг апельсинов.

4. Разрушающее действие некоторых витаминов по отношению друг к другу и витаминная конкуренция.

Многие витамины разрушают друг друга. Так, например, витамин В12 способен разрушать все другие витамины группы В за счет содержащегося в нем атома кобальта.

Некоторые витамины конкурируют друг с другом. Например, витамин В1, так же как и витамин В6 включается в обмен только после того, как присоединит в печени фосфорный остаток. Попадая в печень, эти витамины начинают конкурировать друг с другом за фосфорные остатки, а это ослабляет их действие.

5. Болезни системы пищеварения.

Любые заболевания желудочно-кишечного тракта препятствуют всасыванию витаминов. Болезни печени нарушают процесс фосфорицирования витаминов.

Видите, как все сложно в проблеме обеспечения организма витаминами. Проблема чрезвычайно сложна. Одними пищевыми факторами в силу вышеуказанных причин решить проблему витаминного насыщения невозможно.

Что же может нам помочь?

Только синтетические поливитаминные препараты. Это как раз то лекарство, которое необходимо как больному, так и здоровому человеку. Синтетические витамины – это химически чистые соединения. Они намного реже, чем естественные, природные, витамины вызывают аллергию или какие-либо побочные действия. Утверждение некоторых досужих авторов о том, что эффективны якобы одни только «природные» витамины, а синтетические витамины безполезны и вредны, – это просто полное невежество и незнание медицины. Любой опытный фармацевт скажет вам, что самые сильные аллергены – это растения. Растительные препараты зачастую содержат и пестициды, и гербициды, и нитраты, и свинец из выхлопных газов. О какой естественности и безвредности здесь можно говорить? Химически чистые соединения как раз тем и хороши, что лишены недостатков, присущих растительным и животным препаратам.

Поливитаминные препараты необходимо принимать постоянно, независимо от времени года и полноценности пищевого рациона. Прием поливитаминных препаратов не должен быть прерывистым, «курсовым». Я просто умиляюсь чужому невежеству, когда встречаю рекомендации принимать тот или иной поливитаминный препарат курсами в 20 или 30 дней с последующим перерывом. Так и хочется спросить: что это за курсы такие? Что это за перерывы?

Организм нуждается в витаминах постоянно. Поэтому и принимать поливитаминные препараты нужно постоянно, безо всяких перерывов. В обычных терапевтических дозировках поливитаминные препараты не вызывают накопления в организме ни водорастворимых витаминов (их избыток выводится из организма с мочой), ни жирорастворимых.

Очень важное значение имеет форма выпуска поливитаминного препарата. Лучше всего принимать такие поливитаминные препараты, которые выпускаются в виде драже, когда витамины наслоены друг на друга в определенной последовательности. Драже – это

слоеная форма. Слои витаминов отделены друг от друга растворимыми оболочками определенной толщины. По мере продвижения драже по желудочно-кишечному тракту отдельные слои витаминов поочередно растворяются и всасываются в определенном отделе пищеварительного тракта.

Таким образом достигаются минимальное соприкосновение и минимальная взаимонейтрализация различных витаминов. Таблетированные формы поливитаминных препаратов, где витамины просто смешаны друг с другом, уступают по качеству драже и действуют на организм слабее. Для свободного продвижения драже по желудочно-кишечному тракту (чтобы все витамины всасывались в разных отделах пищеварительной системы) поливитамины принимают натощак за 0,5-1 ч до еды и запивают небольшим количеством воды. Газированная вода ускоряет всасывание витаминов из желудочно-кишечного тракта. Драже необходимо принимать в целом виде, ни в коем случае не разжевывая.

Достоинства и недостатки некоторых отечественных и импортных витаминных препаратов

Сейчас на российском рынке много поливитаминных препаратов, однако большинство из них чрезвычайно низкого качества. Место производства препарата значения не имеет. Очень часто импортные широко разрекламированные препараты качеством оказываются намного ниже наших, отечественных.

Прием поливитаминов на самочувствие не влияет. Вы не ощутите ни бодрости, ни повышения настроения, ни прилива жизненных сил. Большинство поливитаминов действуют лишь профилактически, однако их профилактическое действие исключительно велико. При работе как умственного, так и физического характера позже развивается утомление. Повышается устойчивость организма к простудным заболеваниям, да и вообще ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Старение организма замедляется. По данным различных авторов, один лишь только прием поливитаминов автоматически продляет жизнь лабораторных животных на 17-25 %. Подумать только! Даже самые изощренные физические тренировки больше чем на 25 % жизнь не продляют. А тут знай себе принимай витамины и получишь тот же самый результат. Правда, если сочетать тренировки с витаминами результат будет еще выше.

Для профилактики и лечения весенних гиповитаминозов фармацевтический рынок предлагает широкий ассортимент препаратов. Однако обилие на витринах аптек ярких коробочек с витаминами и минералами может привести в смятение кого угодно. Какой препарат выбрать?

По мнению специалистов, лучше принимать витаминно-минеральные комплексы. Почему же предпочтительнее именно комплексные препараты? Прежде всего потому, что витамины и минералы взаимно усиливают действие друг друга. Например, витамин А великолепно сочетается с кальцием, магнием, цинком и фосфором. Это справедливо так же и в отношении витаминов группы В.

Вам предлагается перечень наиболее широко используемых и сбалансированных по составу препаратов.

Олиговит

Форма выпуска : драже № 30.

Действующие вещества

Поливитаминный препарат. 1 драже содержит ретинола (витамина А) 5000 МЕ, холекальциферола (витамина D3) 500 МЕ, тиамина хлорида (витамина В1) 5 мг, рибофлавина (витамина В2) 5 мг, никотинамида 50 мг, аскорбиновой кислоты (витамина С) 100 мг, кальция пантотената 10 мг, пиридоксина хлорида (витамина В6) 2,5 мг,

цианокобаламина (витамина В12) 2,5 мкг, токоферола ацетата (витамина Е) 12,5 мг, вторичного кальция фосфата 200 мг, фтора (в форме натрия фторида) 0,5 мг, железа (в форме сульфата железа) 10 мг, меди (в форме сульфата меди) 0,5 мг, марганца (в форме сульфата марганца) 0,5 мг, магния (в форме окиси магния) 3 мг, кобальта (в форме сульфата кобальта) 0,05 мг молибдена (в форме молибдена натрия) 0,1 мг, калия (в форме сульфата калия) 2,5 мг и цинка (в форме сульфата цинка) 0,75 мг.

Терапевтическое действие

Восполнение дефицита витаминов, макро– и микроэлементов.

Показания

Профилактика и лечение гиповитаминозов, период реконвалесценции, отставание в росте; состояния, сопровождающиеся повышенной потребностью в витаминах и минералах, беременность, лактация.

Изготовитель: ICN Galenika.

Олигогал-Se

Форма выпуска : капсулы № 30.

Действующие вещества

Одна капсула содержит органически связанного селена в пивных дрожжах 0,1 мг, витамина А 1500 МЕ, витамина С 90 мг и витамина Е 45 МЕ.

Терапевтическое действие

Восполнение дефицита витаминов А, С, Е и селена, антиоксидантное, иммуностимулирующее, антитоксическое.

Показания

Сниженные иммунитет и общая сопротивляемость организма, защита от токсического воздействия тяжелых металлов, «компьютерного заболевания», УФ– и радиоактивного излучения, воспалительные процессы, нарушения зрения и дыхания, заболевания печени.

Изготовитель: ICN Galenika.

Пентовит

Форма выпуска : таблетки, покрытые оболочкой, № 100.

Действующие вещества

Тиамина хлорид 0,01 г, пиридоксина гидрохлорид 0,005 г, никотинамид 0,02 г, фолиевая кислота 0,003 г и цианокобаламин 50 мкг.

Терапевтическое действие : метаболическое.

Показания

В комплексной терапии заболеваний периферической и центральной нервной системы (радикулиты, невралгии, невриты, астенические состояния и др.).

Изготовитель: Щелковский витаминный завод.

Пиковит пастилки

Форма выпуска : пастилки № 30.

Действующие вещества

Витамин А 600 МЕ, витамин ДЗ 80 МЕ, витамин С 10 мг, витамин В1 0,25 мг, витамин В2 0,3 мг, витамин В6 0,3 мг, витамин В12 0,2 мкг, никотинамид 3 мг, витамин В5 1,2 мг, фолиевая кислота 0,04 мг, кальций 12,5 мг, фосфор 10 мг.

Показания

Недостаток аппетита, переутомление детей школьного возраста, добавка при лечении антибиотиками, витаминно-минеральная добавка к пище.

Изготовитель: KRKA.

Пиковит сироп

Форма выпуска : сироп во флаконах по 150 мл.

Действующие вещества

В 5 мл (1 ч. л.) сиропа-витамина А 900 МЕ, витамина ДЗ 100 МЕ, витамина В1 1 мг, витамина В2 1 мг, витамина В6 0,6 мг, витамина В12 1 мкг, витамина С 50 мг, никотинамида 5 мг, пантотенола 2 мг.

Показания

Недостаток аппетита, переутомление детей школьного возраста, отставание в росте, добавка при лечении антибиотиками, витаминная добавка к пище, особенно в зимнее и весеннее время.

Изготовитель: KRKA.

Пиридоксина гидрохлорид (витамин В6)

Форма выпуска: таблетки по 0,001, 0,002, 0,005 и 0,01 г № 10 и 50; раствор для инъекций 1 %-ный и 5 %-ный, ампулы 1 мл № 10.

Действующее вещество

Пиридоксина гидрохлорид.

Терапевтическое действие

Компенсация абсолютного и относительного дефицита витамина В6.

Показания

Гиповитаминоз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гипохромная и микроцитарная анемии, паркинсонизм, хорея, токсикоз беременных, гепатит, дерматит, экссудативный диатез, нейродермиты, псориаз.

Изготовители: Борисовский завод медпрепаратов, Ай-Си-Эн Октябрь, Дальхимфарм.

Поливит бэби

Форма выпуска: капли для приема внутрь для детей во флаконах по 50 мл.

Действующие вещества.

Один мл раствора содержит витамина А 1500 МЕ, витамина D 400 МЕ, витамина Е 5 МЕ, витамина С 35 мг, витамина В1 0,5 мг, витамина В2 0,6 мг, витамина В6 0,4 мг, ниацина 8 мг и витамина В12 2 мкг.

Терапевтическое действие

Восполнение дефицита витаминов.

Показания

Гиповитаминоз у детей до 3 лет (профилактика).

Изготовитель: Walsh Pharma.

Поливит гериатрик

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 30.

Действующие вещества

Одна таблетка содержит витамина А (в том числе бета-каротина) 3333 МЕ, витамина D 200 МЕ, витамина Е 15 МЕ, витамина С 60 мг, витамина В1 1,2 мг, витамина В2 1,4 мг, витамина В6 2 мг, никотинамида 15 мг, фолиевой кислоты Вс 200 мкг, витамина В12 2 мкг, витамина К 80 мкг, железа (фумарата) 10 мг, кальция (фосфата) 130 мг, фосфора (фосфата кальция) 100 мг, йода (йодида калия) 150 мкг, магния (оксида) 35 мг, цинка (оксида) 15 мг и селена 70 мкг.

Терапевтическое действие

Восполнение абсолютного или относительного дефицита витаминов и минералов.

Показания

Гиповитаминоз и минеральная недостаточность у людей старше 50 лет, пониженная сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям, повышенная физическая и нервно-психическая нагрузка, неполноценное питание, неблагоприятные экологические условия, нарушение утилизации витаминов (рвота, диарея, курение, алкоголизм), атеросклероз, заболевания нервной системы, заболевания сосудов, катаракта, понижение остроты зрения, лучевая болезнь, анемия, сахарный диабет, послеоперационный период.

Изготовитель: Walsh Pharma.

Поливит бэби

Форма выпуска : капли для приема внутрь для детей во флаконах по 50 мл.

Действующие вещества

1 мл раствора содержит витамина А 1500 МЕ, витамина D 400 МЕ, витамина Е 5 МЕ, витамина С 35 мг, витамина В1 0,5 мг, витамина В2 0,6 мг, витамина В6 0,4 мг, ниацина 8 мг

и витамина B12 2 мкг.

Терапевтическое действие

Восполнение дефицита витаминов.

Показания

Гиповитаминоз у детей до 3 лет (профилактика).

Изготовитель: Walsh Pharma.

Поливит гериатрик

Форма выпуска : таблетки, покрытые оболочкой, № 30.

Действующие вещества

Одна таблетка содержит витамина А (в том числе бета-каротина) 3333 МЕ, витамина D 200 МЕ, витамина Е 15 МЕ, витамина С 60 мг, витамина В1 1,2 мг, витамина В2 1,4 мг, витамина В6 2 мг никотинамида 15 мг, фолиевой кислоты Вс 200 мкг, витамина В12 2 мкг, витамина К 80 мкг, железа (фумарата) 10 мг, кальция (фосфата) 130 мг, фосфора (фосфата кальция) 100 мг, йода (йодида калия) 150 мкг, магния (оксида) 35 мг, цинка (оксида) 15 мг и селена 70 мкг.

Терапевтическое действие

Восполнение абсолютного или относительного дефицита витаминов и минералов.

Показания

Гиповитаминоз и минеральная недостаточность у людей старше 50 лет, пониженная сопротивляемость к инфекционным и простудным заболеваниям, повышенная физическая и нервно-психическая нагрузка, неполноценное питание, неблагоприятные экологическиеусловия, нарушение утилизации витаминов (рвота, диарея, курение, алкоголизм), атеросклероз, заболевания нервной системы, заболевания сосудов, катаракта, понижение остроты зрения, лучевая болезнь, анемия, сахарный диабет, послеоперационный период.

Изготовитель: Walsh Pharma.

Прегнавит

Форма выпуска : капсулы № 30.

Действующие вещества

Комбинированный поливитаминный препарат с добавкой железа (в форме фумарата) и фосфора (в форме дикальция).

Терапевтическое действие

Восполнение дефицита витаминов и минеральных веществ в организме.

Показания

Лечение и профилактика гиповитаминоза и дефицита минеральных веществ во время беременности и лактации; в период реконвалесценции после продолжительных и (или) тяжело протекающих заболеваний, в том числе инфекционных.

Изготовитель: Ludwig Merckle.

Ревайтл гинсенг плюс

Форма выпуска: капсулы № 30.

Действующие вещества

Одна капсула содержит корня женьшеня 212,5 мг, ретинола пальмитата 5000 МЕ, тиамина мононитрата 5 мг, рибофлавина 3 мг, пиридоксина гидрохлорида 1 мг, цианокобаламина 2 мкг, аскорбиновой кислоты 40 мг, альфа-токоферола ацетата 10 мг, никотинамида 20 мг, кальция пантотената 5 мг, фолиевой кислоты 500 мкг, железа (в виде фумарата) 15 мг, меди (в виде сульфата) 500 мкг, калия (в виде сульфата) 2 мг, марганца (в виде сульфата) 500 мкг, магния (в виде сульфата) 3 мг, цинка (в виде оксида) 500 мкг, кальция 75 мг, фосфора 58 мг, йода 100 мкг, холина битартрата 50 мг, метионина 50 мг и инозита 50 мг.

Терапевтическое действие

Метаболическое, стимулирующее, общеукрепляющее.

Показания

Профилактика гиповитаминозов и дефицита минеральных веществ, снижение умственной и физической работоспособности, усталость, нарушение способности к концентрации внимания, нарушения сна, раздражительность, состояния, сопровождающиеся повышенной потребностью в витаминах и минеральных веществах.

Изготовитель: Ranbaxy.

Ревивона

Форма выпуска: капсулы № 30.

Действующие вещества

Одна капсула содержит ретинола пальмитата (витамина А) 5000 МЕ, эргокальциферола (витамина D2) 400 МЕ, тиамина нитрата (витамина В1), рибофлавина (витамина В2) и пиридоксина гидрохлорида (витамина В6) по 2 мг, цианокобаламина (витамина В12) 2,5 мкг, фолиевой кислоты 0,05 мг, никотинамида (витамина РР) 20 мг, декспантенола и альфа-токоферола ацетата (витамина Е) по 10 мг, биотина 0,2 мг, аскорбиновой кислоты (витамина С) 75 мг.

Терапевтическое действие

Восполнение поливитаминной недостаточности. Активирует обмен веществ за счет компонентов (витаминов), превращающихся в организме в коферменты.

Показания

Гиповитаминозы различного генеза, повышенная потребность в витаминах (период роста, беременность, кормление грудью, реконвалесценция), для повышения сопротивляемости организма (при инфекционных заболеваниях, болезнях печени и желудочно-кишечного тракта, во время лечения антибиотиками, при переутомлении и т. д.).

Изготовитель: Nycomed.

Ревит

Форма выпуска : драже № 100.

Действующие вещества

Ретинола ацетат, тиамина бромид, рибофлавин, кислота аскорбиновая.

Терапевтическое действие

Ликвидация абсолютного или относительного дефицита витаминов.

Показания

Гиповитаминоз, повышенная физическая и психическая нагрузка, беременность, реконвалесценция после инфекционных заболеваний.

Изготовители: Алтай-витамины, Ай-Си-Эн Марбиофарм, Лекформ, Щелковский витаминный завод.

Ретинола ацетат (витамин А)

Форма выпуска : капсулы по 3300, 5000 и 33 000 МЕ № 10, 20, 25 и 50; раствор для инъекций в ампулах по 25 000, 50 000 и 100 000 МЕ/1 мл № 10.

Действующее вещество

Ретинола ацетат.

Терапевтическое действие

Общеукрепляющее, нормализация тканевого обмена.

Показания

Гиповитаминоз А, инфекционные заболевания (корь, дизентерия, трахеит, бронхит, пневмония), заболевания кожи (ожоги, обморожения, ранения, туберкулез кожи, гиперкератозы, ихтиоз, псориаз, пиодермия, некоторые формы экзем), заболевания глаз (пигментный ретинит, гемералопия, ксерофтальмия, кератомаляция, конъюнктивиты), хронический энтероколит, гепатит.

Изготовители: Ай-Си-Эн Октябрь, Белмедпрепараты.

Ретинола ацетат и ретинола пальмитат

Форма выпуска: драже № 100.

Действующие вещества

Ретинола ацетат и пальмитат.

Терапевтическое действие

Нормализация тканевого обмена, общеукрепляющее.

Показания

Гиповитаминоз А, инфекционные заболевания, заболевания кожи, глаз, хронические энтероколиты, гепатиты и др.

Изготовитель: Ай-Си-Эн Марбиофарм.

Ретинола пальмитат (витамин А) 100 000 МЕ/мл раствор в масле

Форма выпуска: раствор для приема внутрь масляный 100 000 МЕ/мл во флаконах по 10 мл.

Действующее вещество

Витамин А.

Терапевтическое действие

Метаболическое.

Показания

Гипо– и авитаминоз А, некоторые заболевания глаз (пигментный ретинит, ксерофтальмия и др.), поражения и заболевания кожи, в комплексной терапии рахита и т. д.

Изготовители: Алтай-витамины, Ретиноиды.

Рибофлавин

Форма выпуска: таблетки по 0,01 г № 10 и 50.

Действующее вещество

Рибофлавин (витамин В2).

Терапевтическое действие

Участие в регулировании окислительно-восстановительных процессов.

Показания

Гиповитаминоз, гемералопия, конъюнктивиты, ириты, кератиты, длительно не заживающие раны и язвы, лучевая болезнь, экземы, вирусный гепатит А, заболевания печени, нарушения функции желудочно-кишечного тракта, железодефицитная анемия.

Изготовитель: Ай-Си-Эн. Октябрь.

Сана-сол

Форма выпуска : сироп без сахара во флаконах по 250 мл.

Действующие вещества

10 мл сиропа без сахара содержат витамина А 1000 МЕ, витамина D3 400 МЕ, витамина Е 10 мг, витамина В1 1,1 мг, витамина В2 и витамина В6 по 1,2 мг, витамина В12 2,5 мкг, никотинамида 16 мг, пантотеновой кислоты 4 мг и витамина С 60 мг.

Терапевтическое действие

Восполнение поливитаминной недостаточности, активирует обмен веществ за счет компонентов (витаминов), превращающихся в организме в коферменты.

Показания

Профилактика и лечение гиповитаминозов различного генеза; состояния, сопровождающиеся повышенной потребностью в витаминах.

Изготовитель: Nycomed.

Сорбифердурулес

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, во флаконах по 50 шт.

Действующие вещества

Железа (II) сульфат и аскорбиновая кислота (в 1 таблетке 320 и 60 мг активных веществ соответственно).

Терапевтическое действие

Противоанемическое.

Показания

Лечение железодефицитной анемии в латентном периоде и в период манифестации; профилактика дефицита железа в организме.

Изготовитель : Egis.

Стресстаб С500 / стресстаб С + железо / стресстаб С + цинк

Форма выпуска : таблетки № 60.

Действующие вещества

Комплекс витаминов и минеральных веществ (в 1 таблетке витамина Е 30 МЕ, витамина С (аскорбиновой кислоты) 500 мг, фолиевой кислоты 400 мкг, витамина В1 (тиамина) 10 мг, витамина В2 (рибофлавина) 10 мг, витамина В6 5 мг, витамина В12 (цианокобаламина) 12 мкг, ниацинамида 100 мг, биотина 45 мкг, пантотеновой кислоты 20 мг, железа (в виде фумарата) 18 мг (Стресстабс + железо), меди 3 мг и цинка 23,9 мг (Стресстабс + цинк).

Терапевтическое действие

Восполнение дефицита витаминов, железа, меди и цинка. Регулирует метаболические процессы; оказывает общеукрепляющее действие.

Показания

Профилактика последствий стресса, несбалансированное питание, умственное и физическое перенапряжение, злоупотребление никотином и алкоголем, хронические заболевания, в том числе дерматозы (Стресстабс + цинк), железодефицитные состояния, включая менструации у женщин детородного возраста (Стресстабс + железо).

Изготовитель: Whitehall Division/Cyanamid.

Супрадин

Форма выпуска : драже № 30, таблетки шипучие № 10.

Действующие вещества

Поливитаминный препарат с минеральными добавками (в 1 таблетке для приготовления шипучего напитка или в 1 драже содержится: витамина А 3333 МЕ, витамина В1 4,5 мг, витамина В2 5,1 мг, витамина В6 6 мг, витамина В12 6 мкг, витамина С 180 мг, витамина D3 200 МЕ, витамина Е 10 мг, биотина 0,3 мг, фолиевой кислоты 0,2 мг, никотинамида 57 мг, пантотеновой кислоты 21 мг, кальция 50 мг, магния 40 мг, фосфора 50 мг, хрома 10 мкг, меди 0,4 мг, железа 3,6 мг, марганца 0,5 мг и цинка 3 мг).

Терапевтическое действие

Восполнение дефицита витаминов и минеральных веществ. Устраняет и предотвращает нарушения обмена веществ, вызванные недостатками витаминов, минеральных веществ и микроэлементов.

Показания

Недостаточное поступление витаминов в организм (при длительном лечении ожирения, диете, желудочно-кишечных заболеваниях, в том числе мальабсорбции, хроническом алкоголизме); повышенная потребность в витаминах – острые и хронические заболевания, период реконвалесценции, послеоперационный период, во время и после лечения химиотерапевтическими средствами.

Изготовитель: Hoffmann-La Roche.

Таксофит поливитамины П (Taxofit polivitamins P)

Состав и форма выпуска .

Капсула содержит 2000 МЕ ретинола ацетата, 0,02 г витамина Б ацетата, 0,002 г тиамина нитрата, 0,002 г рибофлавина, 0,002 г пиридоксина гидрохлорида, 0,000005 г цианокобаламина, 0,01 г кальция пантотената, 0,02 г никотинамида, 0,05 г аскорбиновой кислоты, 0,0002 г биотина.

Фармакологическое действие.

Повышает резистентность организма, поддерживает функцию нервных клеток, стимулирует развитие костной ткани, кожи и слизистых оболочек, активирует обмен веществ.

Показания.

Профилактика авитаминоза, повышенная потребность организма в витаминах в период роста, при назначении определенных диет, при активных занятиях спортом.

Режим дозирования. 1 капсула в день с небольшим количеством жидкости.

Побочное действие.

Гипервитаминоз, аллергические реакции в виде кожной сыпи, крапивницы, зуда, ангионевротического отека.

Противопоказания.

Повышенная чувствительность к одному из компонентов препарата.

Особые указания. Энергетическая ценность 1 капсулы 0,001 хлебной единицы.

Производитель. KLOSTERFAU. Германия.

Комплекс Мульти-Табс Бэби

Предназначен для всех детей (с рождения до 1 года) и выпускается в форме вкусных капель. В его состав входят только витамины, состав которых универсален для всех детей первого года жизни, в том числе родившихся недоношенными. Препарат изготовлен без искусственных красителей и консервантов, что исключает риск аллергии. Удобная встроенная пипетка-капельница гарантирует точность дозирования.

Для детей постарше выпускаются Мульти-Табс Малыш (с 1 года до 4 лет) и Мульти-Табс Юниор (для детей с 4 лет). Эти препараты содержат 11 витаминов и 7 минералов в необходимых возрастных дозировках. Однократный прием Мульти-Табс Малыш и Мульти-Табс Юниор один раз в день в форме вкусных жевательных таблеток обеспечивает потребность в витаминах и минералах.

Комплекс витаминов и минералов Мульти-Табс Классик

Содержит 11 витаминов и 8 минералов – современная формула для подростков и взрослых. Дозы витаминов и минералов в нем строго научно обоснованы, не содержат сахара и искусственных консервантов, что гарантирует высокий уровень безопасности. Мульти-Табс Классик в упаковке по 100 таблеток дает возможность применения в течение более 3 месяцев одним человеком или как минимум проведения месячного курса для семьи из 3 человек. Препарат разрешен к применению у беременных и кормящих женщин.

Полноценный комплекс с бета-каротином Мульти-Табс Макси

Создан специально с учетом растущих требований к более здоровому стилю жизни. В одной таблетке препарата – витамины и минералы в необходимых суточных дозировках в строгом соответствии с нормами Европейской Фармакопеи. Комплекс предназначен для людей с большими физическими и умственными нагрузками, подверженных стрессам, с целью повышения иммунного статуса. Экономичная упаковка – 90 таблеток – рассчитана на 3 месяца приема препарата. Дополнительно Мульти-Табс Макси может использоваться у часто болеющих детей старше 4 лет, для применения беременными женщинами и как современный антиоксидантный комплекс для коррекции неблагоприятных последствий курения и приема алкоголя.

Из препаратов комплексного действия обращает на себя внимание «Супрадин». Каждое драже этого препарата содержит в своем составе весь комплекс необходимых витаминов и минералов.

Суправит

Поможет вам справиться с повышенными физическими, нервными нагрузками, стрессовыми ситуациями.

Справиться со стрессом, избежать нервного перенапряжения вам поможет отечественный витаминно-минеральный комплекс

Витатресс

Препарат улучшает адаптационные возможности организма в условиях стрессовых ситуаций и экстремальных факторов, уменьшает эмоциональное напряжение, повышает умственную работоспособность, устраняет легкое расстройство сна. Он будет полезен и студентам, и школьникам старших классов в период интенсивной подготовки к экзаменационным испытаниям. А спортсменам поможет повысить свою выносливость и добиться новых достижений. Принимают «Витатресс» внутрь после еды по 2-4 таблетки в сутки при сильных стрессовых ситуациях, высоких физических и умственных нагрузках. Спортсменам при интенсивных тренировках суточная доза может быть увеличена до 6

таблеток в сутки. А для профилактики витаминно-минеральной недостаточности принимают по 1 таблетке в сутки.

Порадуют малышей вкусные и полезные витамины «Джунгли» в форме зверюшек. Поливитамины с минералами Джунгли рекомендуются для детей, проживающих в регионах с неблагоприятной экологической ситуацией, что чрезвычайно актуально для нашей области. Полезно принимать «Джунгли» детям при недостаточном поступлении с пищей витаминов и минералов с целью повышения устойчивости детского организма к различным инфекциям, при отставании ребенка в росте и развитии. Таблетки тщательно разжевывают. В возрасте от 2 до 12 лет – 1 таблетка в день. Можно применять препарат и детям более старшего возраста, и даже взрослым по 1-2 таблетки в день. Взрослым и детям старше 12 лет, ведущим активный образ жизни, занимающимся спортом, можно рекомендовать препарат.

Рассказ о поливитаминах был бы, наверное, неполным, если бы я не упомянул об одном уникальном продукте, который содержит все без исключения известные витамины. Речь идет о самых обычных пивных дрожжах.

Пивные дрожжи размножаются на пророщенном ячмене, а мы знаем, что прорастание любых зерен сопровождается накоплением жирорастворимых витаминов. Сами по себе дрожжевые грибки вырабатывают весь комплекс водорастворимых витаминов. Они содержат даже такие витамины, которые в состав поливитаминных препаратов пока еще не входят, например парааминобензойную кислоту.

Сейчас в аптеках и магазинах, продающих диетическое питание, можно встретить много различных препаратов, изготовленных из высушенных пивных дрожжей. Однако, если есть возможность, надо использовать жидкие пивные дрожжи, купленные прямо на пивзаводе. Жидкие пивные дрожжи выгодно отличаются от сухих тем, что дрожжевые грибки в них живые, а не убитые. Живые грибки поселяются в кишечнике и продолжают там вырабатывать витамины и плюс к тому же нормализуют состав кишечной микрофлоры.

До сих пор еще не отменен закон, по которому любой желающий по рецепту врача может купить на пивзаводе жидкие пивные дрожжи. Много лет тому назад, когда самый лучший наш поливитаминный препарат содержал всего 4 витамина, пивные дрожжи были единственным доступным нам мультивитаминным комплексом. Остались они такими и сейчас. Если не хватает денег на аптечные поливитамины, то не грех вспомнить и о старых добрых пивных дрожжах. Состав их уникален и положительное воздействие на организм достаточно велико, хоть это и не дражированная лекарственная форма.

Вообще любые пророщенные зерна могут стать хорошим поливитаминным средством. Проращивать можно любую зерновую культуру: рожь, овес, пшеницу, ячмень и т. д. Проращивать можно и бобовые растения: горох, фасоль и сою. Даже в блокадном Ленинграде находились люди, которые не съедали отмеренную им небольшую порцию гороха, а проращивали эти горошины, а потом из горошин с зелеными ростками делали очень вкусный и полезный салат.

Проблема гиповитаминозов у детей

Данную проблему рассматриал **Студеникин В. М. (Научно-исследовательский институт педиатрии Научного центра здоровья детей РАМН)** в статье, посвященной проблеме гиповитаминозов и возможностям их коррекции у детей и подростков с использованием немедикаментозного (диетотерапия) и медикаментозного подходов (использование поливитаминных препаратов) к профилактике и лечению витаминодефицитных состояний у пациентов педиатрического возраста. Представлены отечественные данные о распространенности некоторых видов дефицита витаминов среди детей России. В статье приводятся рекомендуемые нормы Российской Федерации по потреблению важнейших витаминов детьми и подростками.

Гиповитаминозы свойственны не только весеннему сезону, их распространенность среди детей различного возраста достаточно велика на протяжении всего года. В частности, к концу XX в. практически во всех регионах России дефицит аскорбиновой кислоты среди детского населения достигал 70-100 %, а у 60-80 % детей обнаруживалась недостаточная обеспеченность такими важнейшими витаминами, как тиамин, рибофлавин, пиридоксин, ниацин и фолиевая кислота. Кроме того, не менее 60 % российских детей раннего возраста страдают витамин-D-дефицитным рахитом. Широкая распространенность витаминодефицитных состояний среди детей объясняется тем обстоятельством, что дефицит тех или иных витаминов характерен для растущего организма даже здорового ребенка, а среди контингента детей с расстройствами питания или страдающих острыми и хроническими заболеваниями, гиповитаминозы не только предсказуемы, но и вполне ожидаемы.

Не подлежит сомнению, что витаминодефициты влияют на состояние и функционирование всех без исключения органов и систем человеческого организма, а обеспеченность витаминами и витаминный статус – это важнейшие показатели психосоматического здоровья. Поэтому своевременное назначение витаминов детям в адекватной дозе (с учетом возраста и соматического состояния) в полной мере отражает тот «профилактический» подход, который характерен для отечественной школы педиатрии в целом.

Как известно, всего веществ, открытых 120 лет назад и именуемых «витаминами», насчитывается тринадцать. Эти незаменимые для организма человека органические вещества, не имеют питательной ценности (энергия с ними не поступает), но принимают активное участие в поддержании основных физиологических функций. За редким исключением витамины обычно не вырабатываются в организме, а поэтому должны поступать извне. Ни один из известных на сегодняшний день витаминов не в состоянии выполнять функции другого.

Водорастворимых витаминов значительно больше, чем жирорасторимых. Среди первых можно назвать тиамин (витамин B1), рибофлавин (витамин B2), ниацин (витамин B3, витамин PP), пантотеновую кислоту (витамин B5), пиридоксин (витамин B6), цианокобаламин (витамин B12), фолиевую кислоту (витамин Bc), аскорбиновую кислоту (витамин C) и биотин (витамин H). Жирорастворимых витаминов известно всего четыре: ретинол (витамин A), кальциферол (витамин D), токоферол (витамин E), а также менадион (витамин K).

В целом потребность в витаминах у детей максимальна в периоды быстрого роста, после перенесения острых инфекций или хирургического вмешательства, а также при следовании необычным или значительно ограниченным диетам. Потребность в витаминах у детей различных возрастных категорий имеет существенные различия, а кроме того, рекомендации ФАО/ВОЗ могут в значительной мере отличаться от рекомендаций, приводимых в таких странах, как, например, Великобритания, Франция, США, Австралия и т. д. Поэтому не лишним будет привести действующие в Российской Федерации рекомендации относительно потребности детей различного возраста в 10 основных витаминах (в сутки).

Для успешной профилактики и лечения гиповитаминозов и витаминодефицитных состояний существуют два пути: диетическая коррекция и назначение витаминных препаратов.

Единственным натуральным пищевым поливитамином является грудное молоко, в котором содержится ценный набор из многих эссенциальных витаминов (за исключением витамина D, содержание которого крайне незначительно). Тем не менее его состав во многом определяется особенностями рациона питания лактирующей женщины, а также временем года. Длительное вскармливание грудным молоком не позволяет избежать у ребенка развития гиповитаминозов даже при соблюдении кормящими матерями полноценной сбалансированной диеты. Вскармливание детей первого года жизни современными

адаптированными заменителями грудного молока также является адекватным источником основных витаминов при условии своевременного введения прикормов и дополнительных продуктов питания, но также не гарантирует отсутствии у детей дефицита витаминов. В любом случае (при грудном, искусственном или смешанном вскармливании) по достижении ребенком 4,5-5-месячного возраста ему необходим прикорм.

Теоретически возможность обеспечить ребенка всеми необходимыми витаминами за счет исключительно натуральных продуктов питания выглядит довольно привлекательной, но в реальности она практически не достижима. Так, известно, что содержание витаминов в продуктах растительного происхождения зимой и весной значительно снижается. Поэтому для питания детей первых лет жизни в зимнее-осенний и весенний сезон принято рекомендовать специализированные продукты промышленного производства (с конкретным содержанием основных пищевых веществ, включая витамины). В летне-осенний период, напротив, предпочтение отдается натуральным продуктам, являющимся источниками витаминов (свежим фруктам, овощам и ягодам, а также сокам из них и т. д.). Кроме того, необходимо обеспечить щадящую кулинарную обработку продуктов, позволяющую избегать «вымывания» витаминов вследствие длительного вымачивания, термической обработки и т. д. Нередко особенности параметров кулинарной обработки («вымачивание» сырых овощей, продолжительность варки каш и овощей и пр.) продуктов, предназначенных для питания детей раннего возраста, ни в коей мере не способствуют сохранности витаминного компонента. Это обстоятельство является дополнительным доводом в пользу предпочтения продуктов детского питания промышленного выпуска.

Хотя ряд американских педиатров считают, что при соблюдении полноценной диеты детям не требуется дополнительное назначение витаминов, специалистами подсчитано, что в условиях Европы даже при самом сбалансированном и разнообразном рационе питания отмечается дефицит по большинству витаминов на 20-30 % (причем это касается не только детей раннего, но и более старшего возраста, а также и взрослых).

Таким образом, диете принадлежит важная, но не определяющая роль в профилактике и лечении дефицита витаминов. В этом плане назначение детям собственно витаминов имеет гораздо большее значение. При этом необходимо помнить, что продолжительный прием жирорастворимых витаминов в больших количествах сопряжен с риском реализации их токсического воздействия на организм (гипервитаминозы). Хотя избыток водорастворимых витаминов обычно успешно экскретируется с мочой, известны случаи развития патологических состояний и при их передозировках. Поэтому более предпочтительным считается продолжительный прием поливитаминных препаратов.

Ни один из продуктов питания (включая натуральные и искусственно обогащенные) не содержит всех витаминов, необходимых для покрытия потребности человеческого организма в этих веществах.

Поливитаминные препараты применяются не только для профилактики и лечения гиповитаминозов, но и в комплексной терапии таких расстройств питания, как гипотрофия или паратрофия.

Для этой цели витамины выпускаются в виде сиропов, суспензий, таблеток, драже, жевательных таблеток, гелей, пастилок, растворимых порошков и т. д. В одном только «Справочнике Видаль: Лекарственные препараты в России» издания 2001 г. насчитывается свыше 120 поливитаминных препаратов, около половины из которых могут употреблять дети.

Помимо обеспечения детей основными витаминами в должном объеме, необходимо позаботиться, чтобы ежедневный рацион питания не только включал достаточное (по возрасту) количество макронутриентов и минеральных веществ (кстати, некоторые из них могут вступать во взаимодействие с витаминами при поступлении в организм и способствовать/препятствовать их усвоению), но и самих витаминов. Использование специфических диет (например, при соблюдении частичного или полного вегетарианства, а также вследствие ограничений при пищевой аллергии или пищевой непереносимости и т. д.)

нередко сопровождается развитием гиповитаминозов.

Особого внимания заслуживает проблема обеспечения эссенциальными витаминами подростков 14-18-ти лет. Именно для этого возрастного периода характерны однообразное или не вполне полноценное питание, табакокурение (повышающее потребность в витамине С), злоупотребление продуктами с высоким содержанием углеводов или диетами для избавления от излишней массы тела, отсутствие сознательного отношения к собственному здоровью и т. д.

Несмотря на дискутабельность теории Лайнуса Полинга, есть данные о том, что регулярное потребление поливитаминных препаратов в пубертатном и препубертатном периодах позволяет избежать целого ряда хронических заболеваний, повысить сопротивляемость организма.

Хотя в сравнительно недавнем прошлом наиболее популярными считались поливитамины, в состав которых входили и минеральные вещества, в последние годы среди мировых производителей прослеживается тенденция к выпуску отдельных «витаминных» и «минеральных» препаратов, принимать которые предпочтительно в разное время дня. Эта тенденция сопряжена с вероятностью снижения эффективности утилизации некоторых витаминов при сочетании их с одновременным приемом минеральных веществ.

Среди поливитаминных препаратов внимания заслуживает «Алвитил». Препарат выпускается во Франции, производится компанией «Олвей Фарма», известной такими популярными среди педиатров лекарственными средствами, как «ИРС-19» и «Дюфалак». Каждый пятый француз, принимающий поливитамины, пользуется «Алвитилом». Препарат популярен и в таких странах, как Великобритания, Италия и Испания.

Состав «Алвитила» неоднократно модифицировался. Отличительная черта последнего варианта этого поливитамина – представленность всех 12-ти необходимых для организма витаминов (за исключением витамина К) в количествах, соответствующих суточной потребности (при условии соблюдения правил приема). Препарат высоко эффективен в профилактике и лечении изолированных или сочетанных витаминодефицитов. «Алвитил» предназначается для длительного приема. В климато-географических условиях средней полосы России (как и в большинстве стран Европы) рекомендуемая продолжительность использования препарата составляет от 1 до 2 месяцев курсовой длительности несколько раз в год.

В настоящее время «Алвитил» предлагается в форме таблеток и сиропа (с учетом вкусовых предпочтений детей различного возраста). Имеющиеся ограничения по его применению сводятся к возрастным («Алвитил» не предназначен для детей до двух с половиной лет) и редким случаям непереносимости какого-либо из компонентов препарата. При назначении поливитаминного препарата детям в возрасте от 2,5 лет до 6 лет предлагается использовать «Алвитил» в сиропе (1/2-1 ч. л. в день), 6-15-летним детям потребуется 1-2 ч. л. в день. Сироп возможно применять и взрослым (суточная доза варьируется от одной до трех чайных ложек). Начиная с 6-летнего возраста, детям можно назначать «Алвитил» в таблетках (покрытых оболочкой): для детей 6-15-летнего возраста суточная доза препарата составит 1-2 таблетки в день, а для взрослых – 1-3 таблетки в день.

Полноценное и разнообразное питание – основа профилактики витаминодефицитных состояний у детей различного возраста (и взрослых).

Использование обогащенных витаминами продуктов питания (промышленного выпуска) для детей раннего возраста позволяет компенсировать снижение содержания видополнительная витаминизация позволяет предотвращать гиповитаминозы в течение всего года.

Использование поливитаминных препаратов рекомендуется как для профилактики, так и для лечения витаминодефицитных состояний.

Назначение поливитаминных препаратов показано детям и подросткам с расстройствами питания, а также при целом ряде патологических состояний.

Бесконтрольный прием витаминных препаратов чреват развитием гипервитаминозов,

которые в ряде случаев не менее опасны для здоровья детей, чем гиповитаминозы.

При назначении детям поливитаминных препаратов можно пользоваться исключительно «детскими» формами.

Особенности профилактики и лечения гипо– и авитаминозов у пожилых

По мнению сотрудников Department of Internal Medicine, St Louis University Medical School (США), дополнительный прием витаминов в больших дозировках все более и более обычен у пожилых людей, особенно в весенний период, когда снижается уровень витаминов в организме. Часто такое дополнение используется в попытке улучшения статуса здоровья таких индивидуумов. Имеются показания для применения витаминов, которые включают процессы профилактики и стабилизации заболеваний. В умеренных дозах дополнение витамина Е, который является антиоксидантом, может уменьшать риск ИБС. Адекватное потребление витаминов должно быть обеспечено приверженностью к хорошо сбалансированной диете.

Однако пожилые люди имеют ряд причин, которые могут помешать им употреблять сбалансированной диету. Кроме того, имеются несколько возрастных состояний здоровья, которые могут способствовать развитию дефицита витаминов и несбалансированной диете. Чтобы предотвращать авитаминозы и связанные с ними заболевания, дополнительный прием умеренных доз витаминов может быть необходим. Однако дополнения должны назначаться индивидуумам с выявленным дефицитом или тем, кто имеет опасность развития таких дефицитов, особенно людям, прикованным к дому или госпитализированным. Витамины, принимаемые в больших дозах должны рассматриваться как лекарства. Эти лекарства, которые находятся в свободной продаже, должны тщательно регулироваться, чтобы предотвратить проявления токсичности (Thurman JE, Mooradian AD, Drugs Aging, 1997).

Диета пожилых и профилактика авитаминоза

Бюджет большинства пенсионеров заставил их отказаться от многих продуктов питания. Мясо и фрукты на столе пожилых людей бывают по праздникам. А ведь от качества питания зависят здоровье и самочувствие человека.

Медики рекомендуют людям почтенного возраста регулярно употреблять нежирное отварное или тушеное мясо. В нем много белка и нет холестерина. Предпочтительнее говядина и птица, но не куриные окорочка, в которых высокое содержание холестерина.

Очень полезна морская рыба – треска, хек, сайда. Следует каждый день есть овощной или рыбный суп.

Если не можете отказаться от жареных блюд, то хотя бы не пережаривайте их. Помните, что очень вредно повторно использовать масло. В нем содержатся канцерогенные вещества.

Овощи и фрукты должны составлять 60 % вашего дневного рациона. Содержащаяся в них клетчатка способствует продвижению пищи по кишечнику, раздражает его стенки. А поскольку пожилые люди нередко страдают запорами, такая пища решает эти проблемы.

Обязательно нужно есть творог – не менее 200 г в день. Кальций, который в нем содержится, можно восполнить также с помощью кефира, простокваши, ряженки. Кроме того, кисломолочные продукты улучшают работу кишечника и способствуют перевариванию пищи.

Хороши белковые омлеты. А вот яичные желтки следует употреблять как можно реже: в них много холестерина.

Нельзя переедать и недоедать. И то и другое вредит здоровью.

Следует исключить острое и соленое, особенно тем, кто страдает заболеваниями почек и мочевыводящих путей.

Лучше отказаться от сладостей и изделий из белой муки. Углеводы быстро

трансформируются в жиры. С возрастом часто нарушается углеводный обмен, поэтому нередкое явление – скрыто протекающий сахарный диабет.

Будьте осторожны с сухофруктами. Они плохо перевариваются. Лучше варить из них компоты.

Обратитесь к врачу, если:

· ваш аппетит ухудшился или, наоборот, увеличился;

· появилось отвращение к еде или возникла непереносимость какого-то продукта;

· после приема обычной пищи появляется чувство тяжести в желудке, вздутие.

Из витаминных препаратов для пожилых рекомендуются следующие

Активиан сок

Форма выпуска: жидкость во флаконах по 200 мл.

Действующие вещества: печеночный экстракт, дрожжевой экстракт, экстракт плодов шиповника, кофеин.

Терапевтическое действие: общетонизирующее, укрепляющее, повышение умственной и физической работоспособности, восполнение недостатка витаминов группы В и витамина С.

Показания: снижение умственной и физической работоспособности, период реконвалесценции.

Изготовитель: koll. Альфадз-тева.

Форма выпуска: капсулы мягкие желатиновые по 0,25 мкг № 30 и 60.

Действующее вещество: альфакальцидол.

Терапевтическое действие: D-витаминное. Регулирует фосфорно-кальциевый обмен, нормализует дифференцировку клеток.

Показания: почечная остеодистрофия, гипопаратиреоз, гиперпаратиреоз (с поражением костей), рахит и остеомаляция, связанные с недостаточностью питания или всасывания, гипофосфатический витамин D-резистентный рахит и остеомаляция, псевдодефицитный (витамин D-зависимый) рахит и остеомаляция, остеопороз.

Изготовитель: Teva-Альфа-токофероацетат.

Форма выпуска: раствор в масле 50 %-ный в капсулах по 0,2 г № 10.

Действующее вещество: альфа-токоферола ацетат (витамин Е).

Терапевтическое действие: антиоксидантное, участие в процессах клеточного метаболизма.

Показания: мышечная дистрофия, дерматомиозит, амиотрофический боковой склероз, дисменорея, угрожающий аборт, гипофункция половых желез у мужчин, дерматозы, псориаз, красная волчанка, миокардиодистрофии, спазм периферических артерий, заболевания печени.

Изготовитель: Ай-Си-Эн Октябрь.

Аскорбиновая кислота, глюкоза

Форма выпуска: таблетки № 6, 10 или 40.

Действующие вещества: аскорбиновая кислота 100 мг и глюкоза 877 мг.

Терапевтическое действие: ликвидация недостаточности витамина С.

Показания: авитаминоз и гиповитаминоз витамина С.

Изготовители: Борисовский завод медпрепаратов, Ай-Си-Эн Марбиофарм, Ай-Си-Эн Томск, Щелковский витаминный завод.

Бевиплекс

Форма выпуска: драже № 30.

Действующие вещества: поливитаминный препарат. 1 драже содержит витамина В1 4 мг, витамина В2 5 мг, витамина В6 2 мг, витамина В12 0,001 мг, кальция пантотената 5 мг, никотинамида 25 мг и аминобензойной кислоты 20 мг.

Терапевтическое действие: восполнение дефицита витаминов группы В.

Показания: повышенная потребность в витаминах группы В (лихорадочные состояния, гипертиреоз, беременность, лактация), дефицит комплекса витаминов в (диета, нарушение

всасывания: диарея, рвота, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, пероральный прием антибиотиков), полиневриты, невралгии, энцефалопатии при хроническом алкоголизме, состояния после рентгеновского облучения.

Изготовитель: Icn gale ika. Бенфогамма 150.

Форма выпуска: драже по 150 мг № 30 и 60.

Действующее вещество: бенфотиамин.

Терапевтическое действие: восполняет дефицит витамина В1, нормализует обменные процессы.

Показания: гипо– и авитаминоз В1, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, ревмокардит, хроническая недостаточность кровообращения, вирусный гепатит, острые и хронические отравления, полинейропатии, функциональные нарушения деятельности нервной системы.

Изготовитель: Worwag pharma.

Бета-каротин натуральный

Форма выпуска: таблетки на 10 000 МЕ № 30.

Действующее вещество: бета-каротин, являющийся провитамином А.

Терапевтическое действие: метаболическое, антиоксидантное.

Применение: в качестве биологически активной добавки к пище для поддержания хорошего зрения, для ослабления вредного воздействия УФ-излучения, замедления процессов старения.

Изготовитель: Walmark.

Биовиталь витамин С

Форма выпуска: таблетки жевательные по 500 мг № 20.

Действующее вещество: аскорбиновая кислота (в чистом виде и в форме аскорбата натрия).

Терапевтическое действие: метаболическое, участие в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей, образовании стероидных гормонов.

Показания: инфекционные заболевания, грипп, переутомление, перенапряжение и для их профилактики при быстрой утомляемости, слабости, астении, болезненном утомлении мышц и др.

Изготовитель: Hoffma-la roche.

Биовиталь жидкий

Форма выпуска: жидкость для приема внутрь во флаконах по 325 мл.

Действующие вещества: 100 мл раствора содержат цитратного комплекса натрий-железо 200 мг, витамина В1 2 мг, витамина В2 2,85 мг, пантенола 8,5 мг, никотинамида 20 мг, витамина В6 2 мг, витамина В12 5 мкг, витамина С 100 мг и 0,75 мг спиртового экстракта из 80 мг ягод боярышника, 20 мг листьев боярышника и 50 мг травы пустырника.

Терапевтическое действие: восполнение дефицита витаминов и микроэлементов, укрепление сердца, кровообращения и нервной системы.

Показания: повышенная потребность в жизненно необходимых веществах (длительные перегрузки и перенапряжение, анемия, послеоперационный и реконвалесцентный периоды и др.).

Изготовитель: Hoffma-la roche.

Биовиталь витамин Е

Форма выпуска: капсулы по 100 МЕ № 60.

Действующее вещество: токоферола ацетат.

Терапевтическое действие: метаболическое, антиоксидантное.

Показания: повышенные нагрузки на сердце, для защиты и повышения жизненного тонуса у пожилых людей, в переходном возрасте, при беременности.

Изготовитель: Hoffma-la roche.

Ван-э-дэй 55 плюс

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 30 и 60.

Действующие вещества: 1 таблетка содержит витамина А 6000 МЕ, витамина В1 4,5 мг, витамина В2 3,4 мг, витамина В6 6 мг, витамина В12 25 мкг, витамина С 120 мг, витамина D 400 МЕ, витамина Е 60 МЕ, витамина К 25 мкг, ниацина 20 мг, фолиевой кислоты 0,4 мг, пантотеновой кислоты 20 мг, биотина 30 мкг, йода 150 мкг, кальция 220 мг, калия 37,5 мг, магния 100 мг, меди 2 мг, молибдена 10 мкг, марганца 2,5 мг, селена 10 мкг, хрома 10 мкг, хлора 34 мг, цинка 15 мг.

Терапевтическое действие: восполнение абсолютного или относительного дефицита витаминов, минералов и микроэлементов, регулирует обменные процессы, нормализует структуру и функции организмов и тканей.

Показания: профилактика и лечение авитаминозов, гиповитаминозов и дефицита минеральных веществ у лиц старше 55 лет.

Изготовитель: Bayer.

Ван-э-дэй вуменс

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 30 и 60.

Действующие вещества: 1 таблетка содержит витамина А 5000 МЕ, витамина В1 1,5 мг, витамина В2 1,7 мг, витамина В6 2 мг, витамина В12 6 мкг, витамина С 60 мг, витамина Д 400 МЕ, витамина Е 30 МЕ, ниацина 20 мг, фолиевой кислоты 0,4 мг, пантотеновой кислоты 10 мг железа 27 мг, кальция 450 мг, цинка 15 мг.

Терапевтическое действие: восполнение абсолютного или относительного дефицита витаминов, минералов и микроэлементов, регулирует обменные процессы, нормализует структуру и функции организмов и тканей.

Показания: профилактика и лечение авитаминозов, гиповитаминозов и дефицита минеральных веществ. профилактика железодефицитной анемии и остеопороза.

Изготовитель: Bayer.

Ван-э-дэй максимум

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 30 и 60.

Действующие вещества: 1 таблетка содержит витамина А 5000 МЕ, витамина В1 1,5 мг, витамина В2 1,7 мг, витамина В6 2 мг, витамина В12 6 мкг, витамина С 60 мг, витамина Д 400 МЕ, витамина Е 30 МЕ, ниацина 20 мг, фолиевой кислоты 0,4 мг, биотина 30 мкг, железа 18 мг, йода 150 мкг, кальция 130 мг, калия 37,5 мг, магния 100 мг, меди 2 мг, молибдена 10 мг, марганца 2,5 мг, селена 10 мкг, хрома 10 мкг, хлора 34 мг, цинка 15 мг.

Терапевтическое действие: восполнение абсолютного или относительного дефицита витаминов, минералов и микроэлементов, регулирует обменные процессы, нормализует структуру и функции организмов и тканей.

Показания: состояния, сопровождающиеся повышенной потребностью в витаминах и минеральных веществах, в том числе в период интенсивных психических и физических нагрузок.

Изготовитель: Bayer.

Ван-э-дэй мэнс

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 30 и 60.

Действующие вещества: 1 таблетка содержит витамина А 5000 МЕ, витамина В1 2,25 мг, витамина В2 2,55 мг, витамина В6 3 мг, витамина В12 9 мкг, витамина С 200 мг, витамина Д 400 МЕ, витамина Е 45 МЕ, ниацина 20 мг, фолиевой кислоты 0,4 мг, пантотеновой кислоты 10 мг.

Терапевтическое действие: восполнение абсолютного или относительного дефицита витаминов, минералов и микроэлементов, регулирует обменные процессы, нормализует структуру и функции организмов и тканей.

Показания: профилактика и лечение авитаминозов, гиповитаминозов и дефицита минеральных веществ.

Изготовитель: Bayer.

Вигантол

Форма выпуска: капли (раствор в масле) 0,5 мг/мл – 10 мл.

Действующее вещество: холекальциферол.

Терапевтическое действие: восполнение дефицита витамина D3, регуляция кальций-фосфорного обмена.

Показания: рахит, спазмофилия, остеомаляция, остеопороз.

Изготовитель: E. merck.

Витамакс плюсс антиксидантами

Форма выпуска: капсулы № 30.

Действующие вещества: комплекс витаминов, макро– и микроэлементов и биологических адаптогенов с повышенным содержанием ингредиентов, обладающих антиоксидантной активностью.

Терапевтическое действие: устранение гиповитаминоза и дефицита макро– и микроэлементов, общеукрепляющее, тонизирующее действие, повышение неспецифической резистентности организма.

Показания: лечение гиповитаминозов повышенная потребность или восполнение недостаточного поступления в организм витаминов, макро– и микроэлементов, снижение потенции и либидо, состояния после лучевой и химиотерапии. Как дополнительное средство в составе комбинированной терапии невритов, анемии, артритов, сахарного диабета, хронических заболеваний печени, гиперлипидемии и др.

Изготовитель: Apic.

Витамакс

Форма выпуска: капсулы № 5 и 15.

Действующие вещества: жиро– и водорастворимые витамины, микро– и макроэлементы, биологически активные вещества (экстракт женьшеня, маточкино молочко, цветочная пыльца, масло пшеничных зародышей, фосфатиды бобов сои, саффлауэр масло, аргинин, лизин, оротовая кислота).

Терапевтическое действие: устранение гиповитаминозов и дефицита макро– и микроэлементов, тонизирующее, адаптогенное действие, усиление неспецифической резистентности организма.

Показания: гиповитаминозы, повышенная потребность в витаминах, макро– и микроэлементах при интенсивной физической или умственной деятельности, в реконвалесцентный период различных заболеваний, в послеоперационном периоде, после лучевой терапии, в периоды беременности и лактации, импотенция у мужчин, климактерический период у женщин, в качестве дополнительного лечения при неврозах, анемиях, заболеваниях печени, язвенной болезни желудка, атеросклерозе и др.

Изготовитель: Amou.

Витамин 15 солко

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 100.

Действующие вещества: комплекс витаминов и минеральных веществ (в 1 таблетке ретинола ацетата 2500 МЕ, тиамина мононитрата и кальция D-пантотената по 2 мг, рибофлавина и пиридоксина гидрохлорида по 1 мг, никотинамида 15 мг фолиевой кислоты 200 мкг, цианокобаламина 2 мкг, аскорбиновой кислоты 25 мг, эргокальциферола 400 МЕ, Dl-токоферола ацетата 0,5 мг, железа фумарата 20 мг, кальция глюконата и кальция фосфата по 100 мг, магния гидрофосфата 30 мг).

Терапевтическое действие: восполнение дефицита витаминов и минералов.

Показания: гиповитаминоз, повышенная потребность в витаминах и минеральных веществах (реконвалесценция, период роста у детей, пожилой и старческий возраст, лактация), нарушения питания, инфекционные заболевания, астенические состояния.

изготовитель: Soico ba el.

Витамин Дз в.о.п.

Форма выпуска: раствор для приема внутрь или для инъекций (масляный) в ампулах по 5 мг/1 мл.

Действующее вещество: холекальциферол.

Терапевтическое действие: регулирующее обмен кальция и фосфора.

Показания: профилактика и лечение рахита, спазмофилия, остеомаляция различного генеза, метаболические остеопатии, гипокальциемическая тетания.

Изготовитель: Dom adria.

Витамин Е.

Форма выпуска: капсулы по 200 МЕ № 100.

Действующее вещество: альфа-токоферола ацетат.

Терапевтическое действие: антиоксидантное, восполнение дефицита витамина Е, обладает антиоксидантным эффектом, участвует в синтезе гема и белков, пролиферации клеток, тканевом дыхании, предупреждает гемолиз эритроцитов.

Показания: гиповитаминоз, реконвалесценция, после заболеваний, протекавших с лихорадочным синдромом, высокие физические нагрузки, пожилой возраст, заболевания связочного аппарата и мышц, климактерические сосудистые нарушения, неврастения, при переутомлении, астенический синдром, первичная мышечная дистрофия, посттравматическая, постинфекционная вторичная миопатия, угроза самопроизвольного выкидыша, профилактика неблагоприятного воздействия на организм экологических факторов.

Изготовитель: Sagmel.

Витанова-Д

Форма выпуска: гранулят для приготовления раствора для приема внутрь во флаконах по 200 г.

Действующие вещества: 5 г гранулята содержат витамина А 1000 МЕ, витамина Д 50 МЕ, витамина С 25 мг, витамина В1 0,5 мг, витамина В2 0,7 мг, витамина В5 2,5 мг, витамина В6 1 мг, витамина В12 1 мкг, никотинамида 5 мг.

Терапевтическое действие: метаболическое.

Показания: профилактика и лечение гиповитаминозов, состояния, сопровождающиеся повышенной потребностью организма в витаминах, в период реконвалесценции после длительных и тяжелых заболеваний, в период соблюдения диеты, особенно у больных сахарным диабетом, и др.

Изготовитель: Krka.

Витрум плюсвитаминс, 1000 мг

Форма выпуска: таблетки шипучие по 1000 мг № 10 и 20.

Действующее вещество: аскорбиновая кислота.

Терапевтическое действие: восполнение дефицита витамина С, иммуностимулирующее, противовоспалительное, общеукрепляющее.

Показания: гиповитаминоз С, повышенные психические и физические нагрузки, снижение иммунитета, предрасположенность к простудным заболеваниям, для формирования и поддержания в нормальном состоянии костной ткани, зубов, хрящей и др.

Изготовитель: U I Harm.

Витрум центурии

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 30 и 100.

Действующие вещества: 1 таблетка содержит витамина А и бета-каротина 6000 МЕ, витамина Е (ацетат) 45 МЕ, витамина С (аскорбиновая кислота) 60 мг, фолиевой кислоты 200 мкг, витамина В1 (тиамина) 1,5 мг, витамина В2 (рибофлавина) 1,7 мг витамина В6 3 мг, витамина В12 (цианокобаламина) 25 мкг, никотинамида 20 мг, витамина К 10 мкг, витамина Д 400 МЕ, биотина 30 мкг, кальция пантотената 10 мг, железа (фумарат) 9 мг, кальция (кальция двузамещенный фосфат) 200 мг, фосфора 48 мг, йода (калия йодид) 150 мкг, магния (окись) 100 мг, меди (окись) 2 мг, цинка (окись) 15 мг, марганца (сульфат) 2,5 мг, калия (хлорид) 80 мг, хрома (хлорид) 100 мкг, хлора (калия хлорид) 72 мг, молибдена (натрия молибдат) 25 мкг, селена (натрия селенат) 20 мкг, никеля (сульфат) 5 мкг, олова (хлорид) 10 мкг, кремния (натрия метасиликат) 10 мкг, ванадия (натрия метаванадат) 10 мкг, бора 150

мкг.

Терапевтическое действие: восполнение дефицита витаминов и минеральных веществ у пожилых людей.

Показания: профилактика гиповитаминозов, авитаминозов и дефицита минеральных веществ у людей старше 50 лет, снижение иммунитета (у пожилых) при различных заболеваниях (в том числе при воздействии неблагоприятных экологических факторов).

Изготовитель: U I Harm.

Витруматеролитин

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 30 и 100.

Действующие вещества: 1 таблетка содержит витамина А (пальмитата) 900 МЕ, витамина А (ацетат) 5,05 МЕ, витамина С (аскорбиновая кислота) 10,5 мг, витамина В1 (тиамина гидрохлорида) 0,3 мг, витамина В2 (рибофлавина) 2,2 мг, витамина В6 (пиридоксина) 0,4 мг, фолиевой кислоты 70 мкг, витамина В12 1,1 мкг, никотинамида 35 мг, пантотеновой кислоты (кальция пантотената) 1,8 мг, цинка (окиси) 10 мг, селена (натрия селената) 10 мкг, отрубей овсяных 85 мг, порошка семян подорожника 85 мг, лецитина соевого 52 мг, дрожжей хромовых 9 мкг, рыбьего жира 42 мг, бета-систостерола 17 мг.

Терапевтическое действие: восполнение дефицита витаминов и минеральных веществ.

Показания: дефицит витаминов и минеральных веществ у взрослых и детей старше 12 лет (профилактика), снижение иммунитета при различных заболеваниях, нарушения липидного обмена, жировое перерождение печени, ускоренные процессы старения и ожирения, атеросклероз (профилактика) и сердечно-сосудистые заболевания.

Изготовитель: U I Harm.

Витрумлайф

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 50.

Действующие вещества: 1 таблетка содержит витамина А (ретинола ацетат) и бета-каротина 5000 МЕ, витамина Е (ацетат) 200 МЕ, витамина С (аскорбиновая кислота) 250 мг, цинка (окись) 10 мг, меди (окись) 1,1 мг, марганца (сульфат) 2 мг, селена (натрия селенат) 20 мкг.

Терапевтическое действие: восполнение дефицита витаминов и минеральных веществ, антиоксидантное.

Показания: профилактика дефицита витаминов и минеральных веществ у пациентов старше 12 лет, снижение иммунитета при различных заболеваниях (в том числе при воздействии неблагоприятных экологических факторов), период реконвалесценции, профилактика онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, для замедления процесса старения.

Изготовитель: U I Harm.

Гериатрик

Форма выпуска: капсулы № 30.

Действующие вещества: комбинированный препарат, включающий экстракт женьшеня, витамины, минеральные вещества, микроэлементы.

Терапевтическое действие: общестимулирующее, восстановление работоспособности при переутомлении, стимулирование деятельности мозга при пониженном внимании, нарушениях концентрации внимания и снижении умственной работоспособности.

Показания: длительное переутомление, состояние выздоровления после болезни, дефицит витаминов, минеральных веществ и микроэлементов в организме, особенно у пожилых пациентов.

Изготовитель: Boehri ger i gelheim.

Декамевит

Форма выпуска: таблетки № 10 и 20.

Действующие вещества: ретинол 6600 МЕ, тиамина хлорид (или бромид) 0,02 г, рибофлавин 0,01 г, пиридоксина гидрохлорид 0,02 г, фолиевая кислота 0,005 г, рутин 0,02 г, токоферола ацетат 0,01 г, метионин, 0,2 г, цианокобаламин 100 мкг, аскорбиновая кислота

0,2 г, никотинамид 0,05 г.

Терапевтическое действие: поливитаминный препарат.

Показания: авитаминоз, гиповитаминоз, для улучшения обмена веществ и общего состояния в пожилом и старческом возрасте, при умственном и физическом истощении, расстройствах сна и аппетита при применении антибиотиков, в период выздоровления после тяжелых заболеваний.

Изготовитель: Уфавита, Ай-Си-Эн Октябрь

Доппельгерц витамин Е форте

Форма выпуска: капсулы № 20.

Действующее вещество: витамин Е (в 1 капсуле альфа-токоферола ацетата 147 мг (200 МЕ) и соевого масла 35 мг).

Терапевтическое действие: антиоксидантное, метаболическое, восполняет дефицит витамина Е.

Показания: гиповитаминоз, пожилой возраст, для улучшения самочувствия после перенесенных заболеваний с лихорадочным синдромом, высокие физические нагрузки и длительное психическое переутомление, заболевания суставов, связочного аппарата и мышц, климактерические вегетативные нарушения.

Изготовитель: Quei er pharma.

Доппельгерц энерготоник

Форма выпуска: раствор для приема внутрь во флаконах по 20, 250, 500, 750 и 100 мл.

Действующие вещества: в 100 мл раствора для приема внутрь – никотинамида 25 мг, тиамина хлорида гидрохлорида 5 мг, рибофлавина 5 мг, пантотената кальция 16 мг, пиридоксина гидрохлорида 5 мг, цианокобаламина 0,0035 мг, фолиевой кислоты 0,3 мг, рутозидатригидрата 2 мг, сульфата марганца (и гидрата) 0,1 мг, сульфата меди и пентагидрата 0,1 мг, глицерол-1(2) – дигидрогенфосфатной смеси динатриевой соли 271 мг, цитрата аммониевого железа 200,0 мг (содержание железа от 16,5 до 18,5 %), цитрата холина 222 мг, меди 1200 мг, инвертированного сахара 7360 мг, настоя (1: 5) омелы 0,12 мл, настоя (1: 5) зверобоя 0,2 мл, настоя (1: 5) тысячелистника 0,2 мл, настоя (1: 5) боярышника 0,2 мл, настоя (1: 5) корня дудника 0,175 мл, настоя валерианы 0,16 мл, настоя шишек хмеля 0,16 мл, настоя померанца 0,1625 мл морской соли 0,5 мг, масла шалфея 0,00002 мл, масла розмарина 0,00002 мл, масла мелиссы 0,00004 мл, ароматического настоя 0,1625 мл, а также ликерное вино, столовое вино, карамелизированный сахарный краситель Е150, ароматизатор сладкого вина, этанол 96 %-ный, лимонная кислота моногидрат, ванилин, дистиллированная вода.

Терапевтическое действие: общеукрепляющее, компенсирует абсолютный или относительный дефицит витаминов и микроэлементов.

Показания: гиповитаминозы, улучшение самочувствия при длительном психическом и физическом переутомлении, повышение работоспособности, уровня сопротивляемости организма, улучшение общего состояния после перенесенных заболеваний, в составе комбинированной терапии при лечении заболеваний нервной и сердечно-сосудистой систем.

Изготовитель: Quei er pharma.

Дуовит

Форма выпуска: драже красного и синего цвета № 40.

Действующие вещества: комплекс из 11 витаминов (драже красного цвета) и 8 минералов (драже синего цвета), каждое драже соответствующего цвета содержит необходимую суточную дозу витаминов или минералов.

Показания: повышенная физическая активность, активный и рекреативный спорт, недостаточное поступление витаминов и минералов с пищей (старые люди, курящие, алкоголики), нерегулярное и однообразное питание, редукционные диеты, беременность и кормление грудью, увеличенные потери минералов.

Изготовитель: Krka.

Идеос

Форма выпуска: таблетки № 30.

Действующие вещества: кальция карбонат и холекальциферол (в 1 таблетке 1,25 г и 400 МЕ активных веществ соответственно).

Терапевтическое действие: восполнение дефицита кальция и витамина D3 в организме.

Показания: восполнение дефицита кальция и витамина Д3 у пожилых людей, лечение остеопороза у больных с дефицитом кальция или витамина Д3 или высоким риском его возникновения.

Изготовитель: Innotech.

Кальцевита

Форма выпуска: таблетки для приготовления шипучего напитка № 10.

Действующие вещества: в 1 таблетке – витамина С 1000 мг, кальция 250 мг, витамина D3 7,5 мкг, витамина В6 15 мг, натрия 227 мг, углеводов 440 мг (соответствует 7,6 кдж).

Терапевтическое действие: восполнение дефицита витаминов С, D3, В6 и кальция, повышение неспецифической резистентности организма.

Показания: повышенная потребность в веществах, формирующих ткани, в период роста, во время болезни и в период выздоровления, в пожилом возрасте, при физическом и умственном напряжении, в периоды наибольшего распространения простудных заболеваний, для повышения иммунитета во время инфекций, при быстром наступлении физической усталости, для стимуляции заживления ран и переломов, профилактика гиповитаминоза С, Д3, Д6 и кальция, остеомаляция.

Изготовитель: Hoffma-la roche.

Кальцинова

Форма выпуска: гранулят для приготовления напитка со вкусом малины в пакетах по 90 г, таблетки № 27.

Действующие вещества: в 30 г (2 ст. л.) – витамина А 1000 МЕ, витамина Д3 100 МЕ, витамина В6 0,5 мг, фтора 0,5 мг, кальция 0,3 г и фосфора 0,232 г; в 1 таблетке – витамина А 1000 МЕ, витамина Д3 100 МЕ, витамина с 15 мг, витамина В6 0,4 мг, кальция 0,1 г и фосфора 0,077 г.

Показания: диетическая добавка к пище детей, при остеопорозе, добавка к пище больных при переломах.

Изготовитель: Krka.

Кальций-Д3 никомед

Форма выпуска: таблетки жевательные с апельсиновым вкусом № 20 и 50.

Действующие вещества: кальция карбонат и холекальциферол.

Терапевтическое действие: восполнение дефицита кальция и витамина D3. Нормализует обмен кальция и фосфора, особенно в костной ткани.

Показания: лечение и профилактика дефицита кальция и витамина Д3, при недостаточном поступлении с пищей – неполноценная диета, нарушение питания и др., при повышенной потребности – период беременности и кормления грудью, постменопаузный и старческий остеопороз, остеомаляция (в качестве дополнительного средства к специфической терапии кальцитонином, препаратами фтора и др.).

Изготовитель: Nycomed.

Квадевит

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 30.

Действующие вещества: ретинола ацетат 2500 МЕ, альфа-токоферола ацетат 0,003 г, тиамина хлорид 0,0025 г, рибофлавин 0,0025 г, пиридоксина гидрохлорид 0,002 г, фолиевая кислота 0,0001 г, рутин 0,01 г, никотинамид 0,02 г, аскорбиновая кислота 0,075 г, цианокобаламин 10 мкг, кальция пантотенат 0,005 г, глутаминовая кислота 0,05 г, метионин 0,05 г, фитин 0,03 г, калия хлорида 0,02 г, меди сульфат 0,00156 г.

Терапевтическое действие: поливитаминный препарат, содержащий также аминокислоты и микроэлементы.

Показания: лицам пожилого и старческого возраста при витаминной недостаточности, в комплексном лечении нарушений мозгового кровообращения, при нарушениях функции

печени, сердечно-сосудистой недстаточности и др.

Изготовитель: Ай-Си-Эн Октябрь.

Лековит с-са

Форма выпуска: таблетки шипучие № 10.

Действующие вещества: аскорбиновая кислота и кальция карбонат (в одной «шипучей» таблетке 0,5 г и 0,6 г активных веществ соответственно).

Терапевтическое действие: восполнение недостатка витамина С и кальция в организме.

Показания: повышенная потребность в витамине С и кальции в период интенсивного роста, при беременности и лактации, при физическом и психическом напряжении, дефицит кальция и витамина С, поддерживающая терапия при инфекционных заболеваниях и в период реконвалесценции, пожилой возраст.

Изготовитель: Lek.

Мульти-табс dd-4

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 100.

Действующие вещества: 1 таблетка содержит витамина А 3300 МЕ, витамина Д 200 МЕ, витамина Е 10 мг, витамина В1 1,5 мг, витамина В2 1,7 мг, витамина В6 2,2 мг, витамина В1 23 мкг, никотинамида 19 мг, пантотеновой кислоты 6 мг, фолиевой кислоты 100 мкг, витамина С 60 мг, магния 100 мг, железа 18 мг, цинка 15 мг, меди 2,5 мг, марганца 3,8 мг, молибдена 250 мкг, хрома 125 мкг, селена 125 мкг и йода 150 мкг.

Терапевтическое действие: восполнение недостатка витаминов и минеральных веществ в организме.

Показания: профилактика гиповитаминоза, ослабление иммунитета.

Изготовитель: Ferro A.

Нейромультивит

Форма выпуска: таблетки, покрытые оболочкой, № 20.

Действующие вещества: тиамина гидрохлорид, пиридоксина гидрохлорид и цианокобаламин (в 1 таблетке 100 мг, 200 мг и 200 мкг активных веществ соответственно).

Терапевтическое действие: восполнение относительного или абсолютного недостатка витаминов (В1, В6 и В12). Витамин В1 (тиамин) в результате процессов фосфорилирования превращается в кокарбоксилазу, которая является коферментом многих ферментных реакций. Витамин В6 (пиридоксин) в фосфорилированной форме является коферментом в метаболизме аминокислот (декарбоксилирование, переаминирование и др.), участвует в биосинтезе многих нейромедиаторов (допамина, норадреналина, адреналина, гистамина, гамка). витамин В12 (цианокобаламин) необходим для нормального кроветворения и созревания эритроцитов, участвует в переносе метильных групп (и других одноуглеродистых фрагментов), синтезе нуклеиновых кислот, белка, углеводов, липидов.

Показания: полинейропатии, невриты, невралгии, корешковый синдром, вызванный дегенеративными изменениями позвоночника, ишиас, люмбаго, плекситы, межреберная невралгия, невралгия тройничного нерва, парез лицевого нерва.

Изготовитель: La acher heilmittel.

Никотиновая кислота

Форма выпуска: раствор для инъекций 1 %-ный, ампулы 1 мл № 10.

Действующее вещество: никотиновая кислота (витамин РР),

Терапевтическое действие: регулирование метаболических процессов (участие в переносе водорода и окислительно-восстановительных процессах).

Показания: предупреждение и лечение пеллагры, желудочно-кишечные заболевания, спазмы сосудов конечностей, почек, головного мозга, неврит лицевого нерва, атеросклероз и др.

Изготовитель: Воронежхимфарм.

Ол-амин

Форма выпуска: таблетки, покрытые сахарной оболочкой, № 30.

Действующие вещества: поливитаминный препарат с добавкой кобальта.

Терапевтическое действие: общеукрепляющее, ликвидация витаминной недостаточности.

Показания: витаминная недостаточность различного происхождения.

Изготовитель: Thera el pharma.

Биологически активные добавки в лечении гипо– и авитаминозов

(по материалам ООО «ЭлитКомпани»)

Что такое БАДы?

Биологически Активные Добавки к пище (далее БАД или пищевые добавки) – это концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, которые служат для исправления механизмов, приводящих человеческий организм к состоянию болезни.

Не все препараты, имеющие растительное или природное происхождение, являются пищевыми добавками. Многие травяные лекарства обладают значительными побочными эффектами. Пищевыми добавками они могут считаться только тогда, когда они абсолютно безвредны в широком диапазоне доз.

Для чего нужны БАДы?

Пищевые добавки необходимы для устранения различного вида неблагоприятных влияний на здоровье и психику человека, вызванных пищей и окружающей средой. Современная жизнь породила глобальную медицинскую проблему, называемую болезнями цивилизации. На первый план вышли болезни обмена веществ и иммунодефицита (гипертония, атеросклероз, диабет, заболевания сердца, рак). Немаловажную роль в этом процессе сыграло изменение структуры питания. Факторами риска стали ограниченное потребление натуральных неочищенных продуктов и переход к рафинированным, лишенным витаминов, минералов, клетчатки, а также избыточное потребление жиров и насыщенных жирных кислот.

Для устранения этих факторов все большую популярность приобретают пищевые добавки. Их преимуществом является то, что источником необходимых организму витаминов, минералов, аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, растительного волокна (клетчатки) служит растительное сырье. А удобные формы (таблетки, капсулы) не требуют от человека затрат времени.

Лечат ли БАДы?

Существует мнение, что БАДы не имеют значительного влияния на ход болезни. Это неверно. Пищевые добавки могут иметь очень мощное лечебное влияние, даже превосходящее влияние лекарственных препаратов. Только результаты их применения не проявляются сразу, они лучше всего подходят для длительного применения. По контрасту с этим лекарства, которые могут успешно справляться с острой ситуацией, начинают создавать проблемы при постоянном применении. Использование пищевых добавок – наилучший метод лечения хронических заболеваний, ведь лекарства и другие методы медицинского вмешательства нередко чреваты последствиями, не менее серьезными, чем сама болезнь.

Почему японцы живут долго?

Показатели средней продолжительности жизни, и ранее низкие в нашей стране, в последние годы катастрофически упали – у мужчин до 56 лет, у женщин до 64 лет, причем только за последние 5 лет продолжительность жизни женщин упала на 2 года, а мужчин – на 4. Наиболее ярким примером эффективности применения пищевых добавок является Япония, где традиционно пищевой рацион включал большое количество морепродуктов, а в последние десятилетия широко используются пищевые добавки (80 % населения употребляют пищевые добавки, 500 видов продуктов питания обогащены минералами, витаминами и бифидогенными факторами). Это позволило увеличить среднюю

продолжительность жизни населения сразу на несколько десятков лет и занять ведущее место в мире по срокам продолжительности жизни у мужчин, несмотря на то что мужское население Японии занимает также и первое место в мире по числу курящих.

Биодобавки

АлфаВИТ

Источник витаминов, минералов. Общеукрепляющее средство.

Вкус помогает нам в подборе хорошо сочетающихся продуктов. То, что вредно, часто невкусно. И наоборот, полезны обычно вкусные сочетания. Еще в конце прошлого века на своих лекциях в петербургском обществе врачей великий русский ученый И. П. Павлов приводил примеры хорошей сочетаемости продуктов в национальных блюдах разных народов. А как быть с витаминно-минеральными комплексами? Здесь сочетаемость компонентов особенно важна, но вкус нам не помощник – таблетка проходит вкусовой контроль, не останавливаясь.

При лечебном использовании витаминов и минералов врачи обычно рекомендуют раздельный прием (например, отдельно принимаются таблетки витамина С и таблетки витаминов группы В), и проблема совместимости не возникает. При профилактическом же применении витаминов и минералов об этом часто не задумываются, и из соображений удобства в одной таблетке или капсуле собрано 20 и более действующих веществ. Но при употреблении такого комплекса некоторые из его компонентов начинают активно мешать усвоению организмом других составляющих этого же препарата. Иными словами, на физиологическом уровне (т. е. в процессе усвоения или использования в организме) конкуренция или противодействие компонентов могут снизить их биологическую ценность.

Таким образом, оборотной стороной удобства применения является меньшая медицинская и экономическая эффективность профилактики – не все, что мы выпили и за что заплатили, использовано организмом (подробности см. в разделе «Взаимодействие между витаминами и минералами в процессе их усвоения организмом»). Собрав и проанализировав такие данные, мы смогли разделить самые необходимые витамины и минералы на три таблетки, так чтобы исключить известные отрицательные взаимодействия между компонентами и сохранить большинство положительных. В результате получился поливитаминный комплекс АлфаВИТ. Зарегистрирован Минздравом РФ. Регистрационное удостоверение № 002199.Р.643.11.2000 от 15.11.2000 г. ТУ 9197-002-427099913-00.

Состав и его свойства

1. Белая таблетка:

– витамины В1 1,5 мг, В3 20 мг, В6 1 мг, В2 1,7 мг, В5 5 мг, В6 1 мг, В9 200 мкг, В1 23 мкг, D3 100 МЕ, Н 30 мкг, К1 25 мкг, А 3333 МЕ, С 80 мг;

– минералы: железо 18 мг, йод 150 мкг, медь 2 мг, молибден 250 мкг.

2. Красная таблетка:

– витамины: В2 1,7 мг, В5 5 мг, В6 1 м, В9 200 мкг, В1 23 мкг, D3 100 МЕ, Н 30 мкг, К1 25 мкг;

– минералы: кальций 100 мг, хром 25 мкг.

3. Синяя таблетка:

– витамины: А 3333 МЕ, Е 10 МЕ, С 80 мг;

– минералы: магний 40 мг, марганец 2,5 мг, селен 25 мкг, цинк 15 мг.

Рекомендуется

В качестве общеукрепляющего средства, а также источника витаминов, макро– и микроэлементов. Повышенная потребность в витаминах и минералах возникает, в частности, при недостаточном потреблении свежих овощей и фруктов, нерегулярном и неполноценном питании, ограничительных диетах, беременности и лактации, значительных физических нагрузках, занятиях спортом и пр.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость отдельных компонентов, гиперфункция щитовидной железы.

Условия хранения

Два года в сухом, защищенном от света месте.

Дозировка и способ применения

Принимать по одной таблетке каждого цвета в день. Трех разных таблеток, принимаемых в течение суток (утром, днем, вечером), достаточно для обеспечения организма установленными Минздравом РФ нормами потребления основных витаминов и минералов для взрослых и детей старше 10 лет. Таблетки рекомендуется принимать после еды, проглатывая целиком и запивая небольшим количеством воды. Если по рекомендации врача требуются другие дозы, то можно увеличить количество одновременно принимаемых таблеток одного цвета или изменить интервал между приемом таблеток разного цвета.

Фасовка: 60 таблеток.

Показания

Авитаминоз. Беременность, лактация, снижение иммунитета организма, поддержание активного умственного и физического состояния.

Биофит арония

Черноплодная рябина. Таблетки растительные из криопорошка аронии.

Состав

Белки, углеводы, минеральные вещества: железо, марганец, цинк, витамины С, Р, Е.

Действие

Особо способствует накоплению и усвоению витамина С, выводит из организма соли тяжелых металлов и радионуклиды, снижает артериальное давление, нормализует холестериновый обмен, укрепляет кровеносные сосуды.

Применяется при:

– гипертонии;
– диатезах;
– атеросклерозе;
– интоксикации;
– кровотечениях различного происхождения;
– незаменимое средство при авитаминозах.

Дозировка и способ применения: 2 раза в день по 3-4 таблетки.

Фасовка: 100 таблеток

Показания:

– авитаминоз;
– атеросклероз;
– гипертония;
– диатез;
– интоксикации различной природы;
– кровотечения различного происхождения;
– радионуклиды, заражение организма;
– повышенный уровень холестерина.

Биофит брусника

Таблетки растительные из криопорошка брусники.

Состав:

витамин Р, С, каротин, эфирное масло, антоцианы, органические кислоты (лимонная, яблочная, уксусная, щавелевая и др.), минеральные вещества (железо, медь, цинк, марганец и др.).

Действие :

оказывает противовоспалительное, противомикробное, мочегонное действие.

Показания к применению:

– при цистите;
– уретрите;
– ревматизме;
– подагре;
– остеохондрозе;
– катарах верхних дыхательных путей;
– авитаминозах;
– лихорадке;
– запорах.

Восстанавливают пониженный аппетит, снижают кровяное давление, улучшают секреторную функцию желудка, улучшают общее состояние при гриппе, ангине.

Дозировка и способ применения: 2 раза в день по 2-4 таблетки

Фасовка: 50 таблеток.

Показания:

– авитаминоз;
– ангина, тонзиллит;
– отсутствие аппетита;
– гипертония;
– грипп;
– запоры, застойные явления в желудочно-кишечном тракте;
– мочегонные препараты;
– насморк, ринит;
– остеохондроз;
– подагра;
– ревматизм.

Биофит кукуруза

Таблетки из криопорошка кукурузы.

Таблетки изготовлены из натурального растительного сырья по уникальной запатентованной технологии, являются источником природных витаминов и микроэлементов.

Эффективны для предупреждения старения, онкологических заболеваний, а также при недостатке витаминов и микроэлементов в рационе питания. Используют при запорах и как мочегонное средство.

Состав и его свойства:

криопорошок кукурузы содержит белок, калий, магний, фосфор, витамин Е.

Дозировка и способ применения:

по 1 таблетке 3 раза в день до еды, неопасны при передозировке, не содержат каких-либо синтетических добавок, консервантов, красителей, ароматизаторов.

Фасовка: 100 т по 0,3 г.

Показания:

– авитаминоз;
– запоры, застойные явления в желудочно-кишечном тракте;
– омоложение, замедление старения организма;;
– онкологические заболевания.

Биофит морковь

Таблетки растительные из криопорошка моркови.

Состав:

каротин, минеральные вещества (соли калия, фосфора, натрия, железа), витамины Р, С,

Е, витамины группы В.

Действие:

оказывает сильное общеукрепляющее действие, усиливает лактацию и послеродовую адаптацию матерей, способствует выведению шлаков, восстанавливает репродуктивную функцию.

Используется:

при авитаминозе, малокровии, гормональных расстройствах, для профилактики онкологических заболеваний, при заболеваниях глаз, кожи, ломкости волос и ногтей.

Дозировка и способ применения: 2 раза в день по 3-4 таблетки

Фасовка: 100 таблеток.

Показания:

– авитаминоз;.
– беременность, лактация;
– волосы – укрепление, ращение, улучшение внешнего вида;.
– глазные заболевания, ухудшение зрения;.
– кожа – омоложение, улучшение цвета лица;
– малокровие;
– онкологические заболевания;
– синдром хронической усталости, переутомление.

Биофит овес

Таблетки растительные из криопорошка овса.

Состав:

белки, углеводы, жиры, пищевые волокна, аминокислоты, минеральные вещества (кальций, фосфор, магний, железо, цинк), витамины группы В, витамины Е, РР, Н и др.

Действие:

таблетки из овса проявляют противовоспалительное, антимикробное, антианемическое, антацидное, седативное действия, повышают иммунную реактивность организма.

Применяют:

при малокровии, бессоннице, при ожоговой болезни, для профилактики атеросклероза, при отравлении организма солями тяжелых металлов (особенно свинцом), а также в комплексной терапии экземы, хронического дерматита, диатезов у детей. Рекомендуются при заболеваниях, связанных с общим нарушением питания, а также при туберкулезе, хронических вялотекущих процессах в желудочно-кишечном тракте (гастритах, язвенной болезни 12-ти перстной кишки, гепатитах, колитах, дисбактериозе кишечника).

Дозировка и способ применения: 3-4 раза в день по 2 таблетки

Фасовка: 100 таблеток.

Показания:

– авитаминоз;
– бессонница;
– гастрит;
– гепатит;
– диатез;
– дисбактериоз, побочное действие антибиотиков;
– заболевания желудочно-кишечного тракта, диспепсия, гастриты, энтериты, колиты;
– кожа – дерматология;
– малокровие;
– туберкулез;
– экзема;
– язвенная болезнь.

Биофит черная смородина

Таблетки из криопорошка черной смородины.

Таблетки изготовлены из натурального растительного сырья по уникальной запатентованной технологии, являются источником природных витаминов и микроэлементов.

Эффективны в лечении глаукомы, аллергических ринитов, экземы, запоров, стрессов, простуды, а также при недостатке витаминов и микроэлементов в рационе питания

Рекомендованы Минздравом РФ для питания детей с 3-х лет и взрослых.

Криопорошок черной смородины содержит кальций, фосфор, витамины Р, С.

Рекомендуемый прием: по 2 таблетки 2 раза в день до еды. Не опасны при передозировке.

Не содержат каких-либо синтетических добавок, консервантов, красителей, ароматизаторов.

Фасовка : 50 таблеток по 0,3 г.

Показания :

– авитаминоз;

– глазные заболевания, ухудшение зрения;

– запоры, застойные явления в желудочно-кишечном тракте;

– насморк, ринит;

– нервно-психические заболевания, депрессия, стресс;

– простудные заболевания;

– экзема.

Биофит яблоко

Таблетки растительные из криопорошка яблока.

Состав:

белки, углеводы, витамины С, Р, В, пищевые волокна, минеральные вещества (калий, железо, фосфор, медь, цинк, марганец, кобальт).

Действие : поливитаминное и кроветворное средство при малокровии, авитаминозах.

Применяют:

как общеукрепляющее средство при лечении медицинскими препаратами (при химиотерапии и лечении радиоизотопами), при подготовке к операции и в послеоперационный период, для профилактики во время эпидемий. Хорошее средство при водянке, отеках, желтухе. Используется как разгрузочное средство при заболеваниях сердца, почек, ожирении, запорах. Оказывает благотворное воздействие на желудочно-кишечный тракт при дизентерии, колитах.

Дозировка и способ применения : 2 раза по 3-4 таблетки и до 4 раз по 7 таблеток при применении в качестве разгрузочного средства при ожирении.

Фасовка: 100 таблеток.

Показания :

– авитаминоз;

– дизентерия;

– дисбактериоз, побочное действие антибиотиков;

– заболевания желудочно-кишечного тракта, диспепсия, гастриты, энтериты, колиты;

– запоры, застойные явления в желудочно-кишечном тракте;

– поддержание иммунитета организма, активного умственного и физического состояния;

– малокровие;

– заболевания мочеполовой системы, почек, урология;

– ожирение, избыточный вес, поддержание стройной фигуры;

– отечные явления;

– болезни печени;

– сердечно-сосудистые заболевания.

Здравица с бета-каротином

БАД из отрубей и зародыша зерна с бета-каротином и витамином А.

Эффективна как вспомогательное средство для профилактики и комплексной терапии колитов, запоров геморроя, дискенезии желчевыводящих путей гипомоторного типа, холециститов, инфаркта миокарда, ожирения, сахарного диабета за счет снижения холестерина в крови, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, иммунодефицитных состояний, витаминной недостаточности, снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Содержание бета-каротина не менее 0,013 %.

Прием препарата обеспечивает поступление пищевых волокон и провитамина А в размере до 60 % рекомендуемой суточной нормы, витамина Е – 14-42 %, белков – 15 %, углеводов – 19 %, обогащает организм витаминами В1 и В2, кальцием, магнием, железом и фосфором.

Способ применения:

для получения стойкого эффекта «Здравицу К» принимают внутрь в чистом виде, заваривая кипятком до консистенции манной каши. Хорошо «Здравицу К» добавлять в кефир, молоко, соки, кисели, кашу, выпечку и другие готовые блюда, применять в качестве панировки при приготовлении мясных и рыбных блюд.

Начальная доза – 1 ч. л. 3 раза в день, при необходимости постепенно увеличивают дозу до 6-10 ч. л. в день (20-30 г).

Принимают постоянно или курсами по 3-4 месяца с перерывом в 1 месяц.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта оптимальная доза индивидуальна. *Побочных действий* не отмечено.

Противопоказана при язвенной болезни в стадии выраженного обострения.

Производитель. ООО «Здравица» по разработке Тверской Государственной Медицинской Академии.

Фасовка : 200 гр.

Показания :

– авитаминоз;

– геморрой;

– диабет;

– заболевания желудочно-кишечного тракта, диспепсия, гастриты, интериты, колиты;

– запоры, застойные явления в желудочно-кишечном тракте;

– поддержание иммунитета организма, активного умственного и физического состояния;

– инфаркт;

– ожирение, избыточный вес, поддержание стройной фигуры;

– болезни печени;

– холестерин – повышенный уровень;

– язвенная болезнь.

Кальцид

Источник кальция.

Одна таблетка содержит: 25 % суточной потребности кальция, 25 % витамина D3, 15 % – витамина С, около 10 % витаминов В 1, В 2, В 6, В 12, ниацина, пантотеновой и фолиевых кислот, биотина.

Высокую биодоступность кальцида обеспечивает современная технология очищения и обработки яичной скорлупы, естественный набор микроэлементов, содержащихся в скорлупе, и дополнительное введение витаминов.

Кальцид рекомендуется:

– при остеопорозе;

– при сердечно-сосудистых заболеваниях для снижения содержания холестерина в крови и нормализации артериального давления;

– при повышенной потребности в веществах формирующих ткани;

– в период интенсивного роста у детей;

– при профилактике и в комплексном лечении дефицита кальция и витаминов В, С, Дз;

– при рахите;

– для профилактике пре– и постменопаузой деминерализации тканей;

– для стимуляции заживления ран и переломов;

– в период беременности и кормления грудью;

– при аллергических заболеваниях (в поддерживающей терапии);

– в периоды наибольшего распространения простудных заболеваний;

– для повышения иммунитета при инфекционных заболеваниях;

– при недостаточном поступлении с пищей – неполноценная диета, нарушение питания;

– при сильных психоэмоциональных и физических нагрузках, при неблагополучной экологической обстановке.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость компонентов продукта. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Дозировка и способ применения:

взрослым по 1 таблетке 3 раза в день.

Фасовка: 100 таблеток по 0,4 г.

Показания:

– авитаминоз;

– аллергия;

– беременность, лактация;

– волосы – укрепление, ращение, улучшение внешнего вида;

– гипертония;

– гипотония;

– зубы – кариес;

– поддержание иммунитета организма, активного умственного и физического состояния;

– остеопороз;

– переломы, травмы;

– холестерин – повышенный уровень.

Кедровит

Сухое кедровое молочко.

«Кедровит» – 100 %-ного натуральный продукт, без консервантов, красителей и ароматизаторов. Вырабатывается из ядер кедрового ореха.

Содержит белков – 45 %, углеводов – 10 %, липидов – 5 %, а также магний, фосфор, калий, натрий, кальций, йод; заменимые и незаменимые аминокислоты; клетчатку; витамины группы В, Е, А, D, F, С.

Прекрасное лечебно-профилактическое питание при различных заболеваниях.

Повышает иммунитет и потенцию.

Улучшает состав крови.

Обеспечивает необходимую суточную нору микроэлементов, витаминов и всех аминокислот.

Способствует выведению шлаков и постепенному снижению веса.

Рекомендуетс я употреблять по 1-2 столовые ложки в день в виде десерта, а так же в качестве вкусовой витаминной добавки к различным готовым блюдам, мороженному и напиткам (молоко, кефир, овощным и фруктовым коктейлем, йогурту).

Для постепенного снижения веса один-два приема пищи заменить коктейлем.

В Сибири издавна используется для вскармливания грудных детей.

Противопоказания отсутствуют.

Фасовка : 100 г.

Показания:

– авитаминоз;

– поддержание иммунитета организма;

– активного умственного и физического состояния;

– импотенция, ослабление половой функции;

– заболевания крови, лимфы, нормализация состава;

– ожирение, избыточный вес, поддержание стройной фигуры.

Кламин-В (бета)

Профилактика недостатка витамина А, источник йода.

«В-Кламин» – нутрицевтик в капсулах, рекомендуемый в качестве биологически активной пищевой добавки.

Капсула «В-Кламина» содержит:

– концентрат ламинарии – 0,05-0,07 г;

– бета-каротин – 0,001-0.0025 г;

– альгинат натрия – 0,1-0,14 г;

– манит – 0,05-0,15 г стеарит кальция.

В состав концентрата входят комплекс микро– и макроэлементов (калий, кальций, магний, фосфор, сера, йод, селен, цинк, бром, натрий, железо и др.), полиненасыщенные жирные кислоты, ди– и триглицериды, фосфатиты, пигменты, в том числе и производные хлорофилла.

Фармакологические свойства:

антиоксидантные, выражаются в способности блокировать активные формы кислорода и свободнорадикальные реакции, повышая реакции клеток и тканей организма к рентгеновскому и ультрафиолетовому облучению, радионуклидам, химическим канцерогенам.

Антимутагенные, проявляются в снижении частоты хромосомных аберраций клеток костного мозга, индуцированных облучением и цитостатиками.

Антиканцерогенные, доказаны в экспериментах с химически индуцированными опухолями пищевода, желудка, толстой кишки, легких, молочной железы, почек, мочевого пузыря. Эпидемиологические наблюдения подтверждают связь между недостатком поступления в организм бета-каротина и некоторых микроэлементов и риском возникновения у человека опухолей вышеперечисленных локализаций.

Иммуномодулирующее действие проявляется в регуляции Т-киллеров, натуральных киллеров и макрофагов, показана возможность коррекции вторичных иммунодефицитных состояний самой различной этиологии, включая возрастную иммунодепрессию.

«В-Кламин-З»

Не токсичен в рекомендованных дозах. Снижает содержание холестерина и липидов в плазме крови при повышенном их содержании, участвует в нормализации микроэлементного и водно-солевого обмена, способствует более стабильной работе печени, щитовидной железы и кроветворной системы. Антитоксичные, проявляются в способности связывать и выводить из организма соли тяжелых металлов, радионуклиды, канцерогены и различные токсичные соединения. Повышает репарационный потенциал организма, способствуя более быстрому заживлению органов и тканей после травм и хирургических операций.

Показания для применения:

– профилактика при гипо-Авитаминозных состояниях;

– снижение риска рака, сердечно-сосудистых (инфаркт, атеросклероз, инсульт),

онкологических и инфекционных заболеваний, желудочно-кишечных заболеваний;

– улучшение репаративных процессов при травмах, после хирургических операций;

– при острой и хронической интоксикации тяжелыми металлами;

– в качестве модификатора при химио– и радиотерапии рака;

– профилактика катаракты и повышения остроты зрения;

– улучшение работы органов кроветворения, щитовидной железы, печени;

– повышение умственной и физической работоспособности;

– предупреждение преждевременного старения.

Способы применения:

«В-Кламин-2,5» принимают внутрь до или после еды по 1 капсуле 1-3 раза в день в течение 2-3 недель с интервалом между курсами 1-2 недели. Капсулы рекомендуется запивать водой. Для достижения наилучшего эффекта прием препаратов следует осуществлять путем чередования курсов «В-Кламин-2,5» и «Кламалин». Лицам с гиперфункцией щитовидной железы принимать строго по указанию эндокринолога.

Побочные свойства:

У лиц, не переносящих морепродукты, иногда могут возникать аллергические реакции. В этом случае препарат следует отменить или снизить дозировку.

Противопоказания: не выявлены.

Форма выпуска и условия хранения :

Капсулы «В-Кламин-2,5» по 0,3 г упаковывают во флаконы по 20 капсул.

Фасовка: 20 таблеток.

Показания:

– авитаминоз;

– атеросклероз;

– глазные заболевания, ухудшение зрения;

– поддержание иммунитета организма, активного умственного и физического состояния;

– инсульт, нарушение мозгового кровообращения;

– интоксикации различной природы;

– катаракта;

– заболевания крови, лимфы; нормализация состава;

– омоложение, замедление старения организма;

– онкологические заболевания;

– болезни печени;

– радионуклиды, заражение организма;

– сердечно-сосудистые заболевания. Холестерин – повышенный уровень;

– щитовидная железа – нарушение функции.

Нагипол

Автолизат пивных дрожжей.

Лечебно-профилактическая пищевая добавка на основе автолизата пивных дрожжей, содержит белковые вещества, аминокислоты (в том числе 8 незаменимых), витамины группы В (В1-В6, Вс), Е, Н, F и др.; углеводы, нуклеотиды, липиды, полисахариды, ферменты и другие ценные компоненты; макро– и микроэлементы.

Биологически активная пищевая добавка на основе автолизата пивных дрожжей («Нагипол») и антигипоксанта («Олифен») в соотношении 99: 1 содержит аминокислоты, витамины группы В, Е, F, нистатин, высшие и низшие пептиды, макро– и микроэлементы, биологически активные добавки, биосорбенты, олифен.

Фармакологическое действие:

восполняющее дефицит витаминов группы В, микро– и макроэлементов, дефицит белков.

Фармакодинамика:

регулирует обмен веществ, активирует иммунную систему, снижает последствия стресса, поддерживает активность и увеличивает устойчивость к повышенным умственным и физическим нагрузкам, ускоряет реконвалесценцию, стабилизирует состав крови, нормализует процессы пищеварения, обладает цитопротекторным и детоксикационным эффектами, способствует выведению из организма тяжелых металлов, радионуклидов и других вредных химических соединений.

Показания:

гипо– и авитаминозы, белковое голодание, сниженная сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, железодефицитная анемия, реконвалесценция в послеоперационный период и при повышенной потере крови, фурункулез, онкологические заболевания, в том числе их профилактика в районах с повышенным уровнем радиации, гепатит, инфекционные расстройства ЖКТ, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем (в составе комплексной терапии), острые и хронические отравления тяжелыми металлами, вредными органическими соединениями, нарушения процессов пищеварения, умственное, нервное и физическое переутомление, повышенные физические нагрузки; для наращивания мышечной массы.

Противопоказания: гиперчувствительность.

Побочные действия : не выявлены.

Способ применения и дозы:

внутрь, с пищей или за 10 мин до еды с водой, чаем, соками и другими напитками. Взрослым – 5-10 г или 10-15 таблеток по 0,5 г в сутки, детям – 3-5 г или 5-8 таблеток или драже по 0,5 г или 10-15 таблеток или драже по 0,25 г в сутки. В неблагоприятных экологических и природно-климатических условиях, рекомендуется 3-х месячный курс. В лечебных целях дозу увеличивают в 1,5-2 раза. Спортсменам, лицам, работающим в экстремальных условиях – по 0,3-0,5 г или 0,5-1 табл./кг массы тела 1-3 раза в сутки.

Срок годности: 2 года.

Условия хранения : в сухом, защищенном от света месте, при комнатной температуре.

Фасовка: 100, 200 таблеток.

Показания:

– авитаминоз;

– гепатит;

– заболевания желудочно-кишечного тракта, диспепсия, гастриты, энтериты, колиты;

– поддержание иммунитета организма, активного умственного и физического состояния;

– мышечной массы наращивание;

– онкологические заболевания;

– радионуклиды, заражение организма;

– сердечно-сосудистые заболевания;

– синдром хронической усталости, переутомление, фурункулы, карбункулы.

Свекла концентрат

Продукт полезен:

– при авитаминозе;

– заболеваниях печени, почек, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении, онкологических заболеваниях;

– детям и пожилым людям.

Продукт дополняет пищу антиоксидантными природными веществами, положительно влияет на кроветворение, работу кишечника, печени, почек и желчного пузыря.

Применение: ежедневно 2-3 раза в день по 2-3 таблетки до еды.

Рекомендуются курсы постоянного приема в течение 30 дней.

Противопоказаний не выявлено.

Фасовка: 40 таблеток.

Показания:

– авитаминоз;
– атеросклероз;
– гипертония;
– заболевания желудочно-кишечного тракта, диспепсия, гастриты, интериты, колиты;
– крови, лимфы заболевания; нормализация состава;
– заболевания мочеполовой системы, почек; урология;
– ожирение, избыточный вес, поддержание стройной фигуры;
– онкологические заболевания;
– болезни печени.

Спирулина вэл

Комплекс витаминов и минералов.

Таблетки на основе высококачественной спирулины. Более чем на 60 % состоит из легкоусвояемого белка. Богата уникальным иммуностимулятором-фикоцианином.

Содержит:

– витамины А, Bl, В2, В3, В5, В6, В12, F, Н, Е, Вс (фолиевая кислота);
– микроэлементы – калий, магний, фосфор, железо, кальций, цинк.

Свойства «СПИРУЛИНЫ ВЭЛ»:

снижает уровень сахара и холестерина в крови, служит профилактическим средством атеросклероза, коронарных заболеваний, диабета.

1. Помогает при лечении сосудистых заболеваний, язв, болезней печени, при воспалении суставов, остеохондрозах, гипертонии, слабости, бессоннице, аллергии.
2. Компенсирует витаминную и минеральную недостаточность, нормализует обмен веществ, препятствует накоплению избыточного веса.
3. Улучшает состояние кожи и слизистых оболочек.
4. Заметно повышает гормональный тонус.
5. Оказывает противовирусное действие.
6. Уменьшает зависимость от спиртного и табака.

Дозировка и способ применения:

суточная доза для взрослых – 4-6 таблеток, детям после 4-х лет – 1-3 таблетки

Фасовка: 30,100 таблеток.

Показания:

– авитаминоз;
– алкоголизм;
– аллергия;
– атеросклероз;
– бессонница;
– гипертония;
– диабет;
– поддержание иммунитета организма, активного умственного и физического состояния;
– кожа – дряблость, преждевременное старение;
– кожа – омоложение, улучшение цвета лица;
– курение;
– нарушение обмена веществ;
– ожирение, избыточный вес, поддержание стройной фигуры;
– остеохондроз;
– болезни печени;
– сердечно-сосудистые заболевания;
– синдром хронической усталости, переутомление;
– заболевания суставов, артрит, артроз;

– холестерин – повышенный уровень;
– язвенная болезнь.

Супермульти-витамины с растительными энерджайзерами

Препарат восполняет недостающие организму в обычном питании витамины и минералы. Витамины являются обязательной и неизменной частью пищевого рациона. Они обеспечивают нормальную жизнедеятельность организма, участвуют в процессе усвоения других пищевых веществ, увеличивают сопротивляемость организма вредным воздействиям окружающей среды и болезням, способствуют повышению работоспособности.

При интенсивном физическом и умственном труде, спортсменам, людям, которые питаются нерационально и несбалансированно, в северных и экологически неблагополучных районах мультивитамины особенно необходимы. Минеральные вещества незаменимы для построения тканей, особенно костей, поддержания постоянства внутренней среды организма, кислотно-щелочного равновесия, водно-солевого обмена, предупреждения эндермических и других заболеваний. Эта научно обоснованная супер-формула обеспечивает организм более чем 40 важными витаминами и минералами.

Состав 2 таблеток:

витамины А 12 000 МЕ, витамин С 90 мг, витамин Е 100 МЕ, витамин В 120 мг, витамин В2 220 мг, витамин В2 530 мг, витамин В6 612 мг, витамин В12 12 100 мкг, витамин Д 600 МЕ, витамин К 20 мкг, ниацинамид 50 мг, биотин 60 мкг, фолиевая кислота 800 мкг.

Растительные энерджайзеры: корень женьшеня 100 мг, гуарана 350 мг, эхинацея 50 мг.

Минералы: хром 13 мкг, кальций 300 мг, медь 2 мг, йод 300 мкг, железо 8 мг, магний 100 мг, молибден 50 мкг, никель 2,5 мкг, калий 60 мг, селен 40 мкг, кремний 20 мкг, ванадий 20 мкг, марганец 3 мг, фосфор 230 мг, хлорид 60 мг, цинк 15 мг.

Зеленая суперпища: спирулина 50 мг, маточное молочко 50 мг, порошок алфалфа 50 мг, хлорелла 50 мг.

Комплекс продления жизни: гинкго билоба, Экстракт чеснока, спирулина, коэнзим Q10, экстракт виноградных косточек.

Содержит эксклюзивный комплекс продления жизни. Добавлены концентраты яблок, моркови, брокколи и апельсинов.

Применение:

принимать по 2-3 таблетки в день, запивая полным стаканом воды (предпочтительно вместе с едой).

Фасовка: 60, таблеток.

Показания: авитаминоз, остеопороз.

Супер экстракт гинза-плюс

Экстракт женьшеня panax с мультивитаминами и минералами.

Сильнодействующий экстракт женьшеня для людей, ведущих активный образ жизни: от студентов до пожилых, которые желают всегда быть в отличной форме. Природный эликсир выносливости и энергии, обеспечивающий естественное повышение жизненной силы и адаптогенных возможностей организма. Кроме корейского женьшеня фармацевтического качества, супер экстракт гинза-плюс включает суточную норму 11 важнейших витаминов и минералов, необходимых организму, и названное «великим целителем» растение алфалфа.

Супер экстракт гинза-плюс отличается высоким качеством и эффективностью, рекомендуется многими врачами и специалистами по питанию, так как превосходит другие препараты Женьшеня благодаря чрезвычайно высокому, 30 %-ному, содержанию женьшенидов (биологически активных компонентов женьшеня). Препарат обладает выраженным стимулирующим действием на все системы организма. Применяется при физической усталости, истощении, быстрой утомляемости, снижении работоспособности, анемии, астении, при лечении половых расстройств у мужчин, в частности импотенции. Это

натуральный продукт, без каких-либо побочных действий.

Состав 2 капсул:

– экстракт женьшеня – 200 мг;
– витамин А – 5000 МЕ;
– витамин В2 – 1,7 мг;
– витамин В3 – 20 мг;
– витамин В6 – 2 мг;
– витамин В12 – 6 мкг;
– витамин С – 60 мг;
– витамин Д – 400 МЕ;
– витамин Е – 30 МЕ.
– селен – 50 мкг;
– хром – 100 мкг;
– фолиевая кислота – 400 мкг;
– алфалфа – 500 мг.

Противопоказания: нет.

Дозировка и способ применения:

по 2-3 капсулы ежедневно, желательно вместе с едой.

Фасовка : 100 капсул.

Показания:

– авитаминоз;
– анемия;
– поддержание иммунитета организма, активного умственного и физического состояния;
– импотенция, ослабление половой функции;
– синдром хронической усталости? переутомление.

Феокарпин

Общеукрепляющее средство на основе натурального хвойного комплекса.

Феокарпин вырабатывается из липидной фракции хвои сосны и ели и пищевого энтеросорбента – микрокристаллической целлюлозы. Выпускается в таблетках, покрытых оболочкой зеленого цвета или без оболочки. Действующими веществами феокарпина является комплекс природных биологически активных веществ, содержащихся в хвое.

Биологические свойства:

феокарпин обладает общеукрепляющим, антиоксидантным, иммуностимулирующим, антимутогенным действием. Феокарпин оказывает онкопрофилактический эффект на развитие злокачественных опухолей основных локализаций, нормализует липидный обмен, уровень холестерина и липидов в крови? способен стимулировать кроветворение, оказывает энтеросорбитирующий, противоязвенный и ранозаживляющий эффекты.

Показания к применению:

Феокарпин рекомендован в качестве общеукрепляющего средства, источника аскорбиновой кислоты и пищевых волокон.

Феокарпин применяют для профилактики рака в группах повышенного онкологического риска:

– у лиц, проживающих в экологически неблагоприятных районах, подвергающихся воздействию химических канцерогенов и ионизирующего излучения;
– при мастопатии, полипозе толстой кишки, хронических атрофических гастритах и предраковых изменениях других органов;
– у лиц с генетическими, морфологическими, биохимическими, гормонально-метаболическими и другими факторами повышенного риска рака;
– для нормализации работы желудочно-кишечного тракта;
– у пациентов, прошедших лечение по поводу онкологического заболевания;

– в качестве радиопротектора.

Феокарпин также показан:

– в качестве натурального поливитаминного средства;

– для нормализации питания при недостаточном употреблении овощей и фруктов;

– для профилактики и лечения атеросклероза;

– для стимуляции кроветворения при анемиях и лейкопениях различного генеза;

– для профилактики и в комплексном лечении инфекционных заболеваний вирусной, бактериальной и грибковой природы;

– в качестве иммунокорректора при нарушениях иммунитета;

– в качестве адаптогена при синдроме хронической усталости, в послеоперационный и посттравматический период, после перенесенных тяжелых заболеваний;

– в качестве антиоксиданта при заболеваниях сердца, легких, печени, при диабете;

– предотвращает выведение кальция из костей;

– устраняет кровоточивость десен.

Противопоказания:

индивидуальная непереносимость компонентов продукта, не следует употреблять детям до 12 лет.

Дозировка и способ применения:

феокарпин применяют во время еды по 1-2 таблетки 2-3 раза в день в течение 1-3 мес. Рекомендуется повторять курсы через 1-3 месяца.

В одной таблетке содержится аскорбиновой кислоты не менее 3 мг.

Фасовка: 40 таблеток по 0,3 г.

Показания:

– авитаминоз;

– анемия;

– атеросклероз;

– гастрит;

– поддержание иммунитета организма, активного умственного и физического состояния;

– мастопатия;

– онкологические заболевания;

– остеопороз;

– пародонтоз;

– синдром хронической усталости, переутомление.

Фукусы

Водоросли крупка.

Уникальные целебные свойства водорослей – древнейших растений нашей планеты – веками использовались в медицине, но особенное значение они приобретают сейчас, когда загрязненная окружающая среда, нерациональное и ненатуральное питание, изобилие стрессов, вредные производства и другие «болезни цивилизации» уже подвели нас к самому пределу прочности, данному человеческому организму природой.

В морских водорослях содержится полный набор макро– и микроэлементов, входящих в состав организма человека, а также животных и птиц.

Все эти 42 элемента (K, Ca, Cl, Mg, S, Si, P, I, Fe, Ba и др.) в виде органических соединений полно и сбалансированно, усваиваются организмом. Широчайший спектр витаминов (A, B1, B3, B6, B12, C, E, K, F, H, пантотеновая и фолиевая кислоты и др.), содержащийся в водорослях, регулирует углеводный, пуриновый, липидный обмены, быстро восстанавливает силы после болезни, позволяет сопротивляться инфекциям.

Уникальным свойством водорослей является их способность связывать и выводить из организма холестерин, соли тяжелых металлов и радионуклиды. Эти и другие ценнейшие свойства водорослей – нейротропное, противовоспалительное, противоопухолевое –

обеспечивают водорослиные полисахариды: альгинаты, ламинарин, карагинин, фукоидин и пр.

Они способны также уплотнять стенки сосудов, нормализовать процессы пищеварения и подавлять развитие болезнетворных микроорганизмов и вирусов.

Сочетание всех этих свойств обеспечивает эффективность употребления морских водорослей для достижения таких целей, как:

– нормализация обмена веществ;
– повышение иммунитета;
– онкопрофилактика;
– снижение аллергических реакций;
– восстановление работы желудочно-кишечного тракта;
– лечение заболеваний дыхательной, нервной и кровеносной систем;
– профилактика и лечение атеросклероза и ревматизма;
– очищение организма от солей тяжелых металлов и радионуклеидов;
– предупреждение стоматологических заболеваний;
– омоложение и восстановление кожных покровов;
– укрепление структуры волос;
– восстановление после болезни и антибиотикотерапии.

Пищевая ценность на 100 г продукта:

белок – 6,7; жиры – 1,56 г; углеводы – 22 г; зола – 30 г.

Минеральные вещества, г:

Na – 3,8; K – 7,1; Ca – 0,3; Mg – 1,2; P – 0,4; Fe -0,12.

Фасовка: 100 г.

Показания:

– авитаминоз;
– аллергия;
– атеросклероз;
– бронхит и бронхо-легочные заболевания;
– волосы – укрепление, ращение, улучшение внешнего вида;
– заболевания желудочно-кишечного тракта, диспепсия, гастриты, энтериты, колиты;
– поддержание иммунитета организма, активного умственного и физического состояния;
– кожа – омоложение, улучшение цвета лица;
– заболевания крови, лимфы, нормализация состава;
– обмена веществ нарушение;
– онкологические заболевания;
– радионуклиды, заражение организма;
– ревматизм;
– холестерин – повышенный уровень;
– нарушения центральной нервной системы.

Цыгапан детский

Натуральная биологически активная добавка из рогов северного оленя.

«Цыгапан» является природным комплексом биологически активных веществ: макро– и макроэлементов, аминокислот, витаминов.

Рекомендуется в качестве общеукрепляющего средства, обладающего иммуномодулирующим, антиоксидантным и адаптогенным действием.

Способ применения:

– детям 3-7 лет по1/2 таблетки 1 раз в день;
– детям 8-12 лет по 1/2 таблетки 2 раза в день;
– детям старше 12 лет по 1 таблетке 1-2 раза в день во время еды в течение 1 месяца.

Повторяемые курсы 2-3 раза в год. При необходимости можно проводить чаще, с

длительностью от 7 дней до месяца.

Противопоказания:

индивидуальная непереносимость компонентов продукта, состояния, при которых противопоказаны препараты йода. Детям с заболеваниями щитовидной железы перед приемом рекомендуется проконсультироваться у эндокринолога.

Ингредиентный состав:

Элементный состав в % веса.

водород – 3,5, углерод – 20,0, азот – 6,5.

Элементный состав в мкг/г:

литий – 0,9, бериллий – 1, бор – 230, фтор – 10, натрий – 5300, магний – 6800, алюминий – 410, кремний – 3400, фосфор – 87 500, хлор – 1, калий 680, кальций – 174 940, скандий – 0,5, титан – 16,5, ванадий – 1, хром – 5, марганец – 5,5, железо – 240, кобальт – 1, никель – 0,52, медь – 0,2, цинк – 120, галлий -1,2, германий – 0,2, селен – 2, бром – 5, рубидий – 3,4, стронций – 10, иттрий – 0,5, цирконий – 0,6, ниобий – 0,25, молибден – 2,5, рутений – 0,1, родий – 0,3, палладий – 0,6, серебро – 0,15, индий – 0,12, олово – 0,1, сурьма – 0,12, теллур – 0,1, йод – 300, цезий – 12, барий – 260, лантан – 0,08, гафний – 0,2, тантал – 0,1, вольфрам – 0,6, рений – 0,12, осмий – 0,1, иридий – 0,1, платина – 0,2, золото – 0,05, таллий – 0,05, висмут – 0,03, торий – 0,2, уран – 0,1.

Содержание белка – не менее 40 %.

Содержание аминокислот:

аспарагиновая кислота, гидроксипролин, треонин, серин, глутаминовая кислота, глутамин, пролин, глицин, аланин, валин, цистин, метионин, изолейцин, лейцин, тирозин, фениланин, орнитин, лизин, гистидин, аргинин.

Содержание нуклеиновых кислот – 0,39 %.

Содержание общего количества углеводов – 0,42 %.

Содержание витаминов в мкг/г:

витамин С – 88, витамин Н – 0,4, витамин В3– 0,536, мезо-инозит – 106,26, витамин В1 – 25, витамин Вс – 0,0115, витамин РР – 0,58, витамин В12 – 0,1, витамин А – 8,2 МЕ/Г, витамин Е – 0,033 МЕ/, витамин D – 0,82 МЕ/.

Показания:

– авитаминоз;

– поддержание иммунитета организма, активного умственного и физического состояния;

– йододефицит.

Фитотерапия при гипо– и авитаминозах

Применение определенных растений при лечении гипо– и авитаминозов

1. ***Плоды абрикоса обыкновенного*** как источник провитамина А, витаминов РР и В15. Однако следует помнить, что принимать абрикосы для лечения и профилактики авитаминоза и гиповитаминоза витамина А при заболеваниях почек и пониженной функции щитовидной железы не следует, так как, содержащийся в абрикосах провитамин А (каротин) при указанных заболеваниях не усваивается, поэтому целесообразно назначать больным чистый витамин А. Употребление абрикосов ограничивается для больных сахарным диабетом из-за высокого содержания сахара в них. Их удобнее всего принимать в виде кураги, можно по стакану и более в день.

2. ***Настой или отвар из листьев березы*** в смеси с другими растениями или отдельно помогает при авитаминозах, отеках сердечного происхождения, спазмах в желудке и многих других заболеваниях. Настой: чайные ложки листьев настаивают 6 ч в 2 стаканах кипятка,

фильтруют, добавляют по вкусу мед и пьют по 2/3 стакана теплого настоя 4 раза в день до еды.

3. ***Верхушки веток с цветками дрока красильного*** в виде настоя пьют при физическом истощении организма и при рахите. Настой: 1 ч. л. или 1 ст. л. измельченных веток настаивают 2 ч в 0,5 л кипятка и пьют по 1-2 ст. л. настоя 3-4 раза в день, лучше до еды. Строгая дозировка!

4. ***Кору дуба обыкновенного*** в виде отвара пьют при рахите, поносах и других недугах. Отвар: ч. л. коры варят 15-20 мин в стакане воды и пьют по 1-2 ст. л. отвара 3-5 раз в день, лучше до еды.

5. ***Соцветия календулыобыкновенной*** в виде настоя пьют как антиспазматическое, стимулирующее средство при авитаминозе (скорбулите) и других недугах. Настой: ст. л. цветков настаивают 1-2 ч в стакане кипятка и пьют по 1-2 ст. л. настоя 3-5 раз в день за 30 мин до еды.

6. ***Листья крапивы двудомной*** в виде настоя пьют при гиповитаминозах как поливитаминное средство, содержащее разные витамины, кислоты и микроэлементы. Применяют этот настой также при анемии, малокровии и простудных заболеваниях. Настой: 3-4 ст. л. листьев настаивают 1-2 ч в литре кипятка и пьют по 2/3 стакана настоя 3-5 раз в день, лучше до еды.

7. ***Корнеплод моркови культурной*** широко применяется в свежем виде или в виде сока из него для лечения и профилактики авитаминозов и гиповитаминозов витамина А, сопровождающихся понижением зрения и дистрофическими и атрофическими изменениями эпителия. Применяется морковь при малокровии, общем упадке сил. Применяется морковь без ограничения, но противопоказана при язве желудка и двенадцатиперстника, энтеритах.

8. ***Листья и околоплодники ореха маньчжурского*** (или грецкого) в виде настоя принимают внутрь при рахите, экссудативном диатезе, катарах в желудке и поносах. Настой: 1 ст. л. листьев настаивают час в стакане кипятка и пьют по 1 ст. л. настоя 3-4 раза в день.

9. ***Брусника обыкновенная*** – небольшой вечнозеленый кустарник с прямостоящим стеблем высотой 10-30 см, живет до 300 лет. Цветет в мае – июне, плоды созревают в августе – сентябре. Ягоды сладковатые, приятно освежающие и, хотя слегка горчат, на вкус очень хороши. Лучше по качеству брусника, которая растет в сосновых лесах на сухих местах.

С лечебной целью заготавливают ягоды и листья растения. Ягоды собирают в период их полной зрелости. Хранят, засыпав их сахаром или залив водой, – в таком виде они могут храниться длительное время. От многих других лесных ягод брусника выгодно отличается тем, что продолжительное время сохраняется свежей и не мнется при дальних перевозках. Листья собирают ранней весной до цветения или поздней осенью после сбора плодов. Листья, собранные летом, при сушке темнеют и полностью теряют свои лечебные свойства. Срывают их руками, одергивая с веток снизу вверх, сортируют и сушат в теплых, хорошо проветриваемых помещениях без доступа прямых солнечных лучей.

Ягоды и листья брусники содержат сахар, витамин С и каротин, дубильные и пектиновые вещества, красители, органические кислоты, микроэлементы – марганец, калий, кальций, фосфор, железо, фитонциды, гликозиды арбутин и вакцинин. Гликозид арбутин расщепляется в организме на сахар и гидрохинон, который выводится почками и обладает дезинфицирующим свойствами. Гликозид вакцинин придает ягодам характерный горьковато-терпкий привкус, а их кислинка – от присутствия лимонной, яблочной и бензойной кислот. Бензойной кислоты в бруснике очень много (0,6-0,8 %). Благодаря ей собранные ягоды долго не портятся, так как бензойная кислота является сильным антисептиком и подавляет процессы гниения и брожения.

В медицинской практике ягоды брусники применяют при авитаминозах.

Витаминный чай

Плоды брусники – 2 части, листья крапивы – 3 части, плоды шиповника – 3 части. Измельченное сырье хорошо перемешать, 4 ч. л. смеси заварить стаканом кипятка, настоять 3-4 ч, процедить и пить по стакану 2-3 раза в день.

Все растение брусники, все растение земляники (поровну). Столовую ложку смеси залить стаканом воды, довести до кипения. В отвар добавить мед (по вкусу) и пить горячим по стакану 3-4 раза в день при простудных заболеваниях.

В Сибири в старые времена воду для замачивания брусники подслащивали корнем солодки и добавляли в нее кислое молоко, цикорий или хлебные корки. На Украине часто вместе с брусникой мочат антоновские яблоки, которые улучшают ее вкус, да и сами становятся слаще.

Приведем еще способ приготовления моченой брусники: покрасневшие ягоды очищают от посторонних примесей, удаляют испорченные ягоды, тщательно промывают кипяченой остуженной водой, высыпают в подготовленную тару (бочки, стеклянные банки) и заливают заранее приготовленным раствором сахара 5 %-ной концентрации. На 10 кг моченых ягод расходуется 7 кг брусники, 150 г сахара и 2,85 л воды.

Испокон веку большой популярностью в России пользовались водички или (водицы) – вкусные прохладительные и полезные витаминные напитки, полученные из настоев ягод или фруктов. Для этого чистые зрелые ягоды заливали охлажденной кипяченой водой и настаивали 3-10 дней в прохладном месте. Чем нежнее ягода, тем короче выдержка. Плотные брусничные ягоды пришлось бы настаивать очень долго, поэтому половину брусники томили в печи, вторая же половина давала сок естественным путем. Всю ягоду смешивали, воду сцеживали, подслащивали медом или сахаром, добавляя немного водки (примерно 1 ст. л. на 1 л воды) и разливали по бутылкам для хранения. Так получался чудесный целебный напиток.

10. ***Голубика болотная*** – кустарник высотой до 100 см с темно-зелеными, снизу голубоватыми овальными листьями, опадающими на зиму. Цветки белые или розовые, мелкие, на поникающих коротких цветоножках. Плод – сизая овальная ягода 9-12 мм длиной. Цветет в июне – июле. Ягоды созревают в августе.

С лечебной целью используют ягоды, листья, молодые побеги и кору этого растения. Ягоды содержат до 5,6 % сахаров, 1,6 % органических кислот, 0,5 % пектина, флавоноиды, 0,2 % дубильных и красящих веществ, 25-53 мг % аскорбиновой кислоты, 0,25 мг % каротина. В листах найдены флавоноиды, дубильные вещества.

В народной медицине голубика издавна ценится как противоцинготное и противодизентерийное средство. Свежие ягоды применяют для приготовления витаминных напитков, морсов для лихорадящих больных.

11. ***Жимолость голубая*** – невысокий ягодный кустарник высотой до 1-1,5 м с буровато-серой мочальной корой, ягоды напоминают голубику, но обычно горького вкуса. Различают две разновидности жимолости: жимолость алтайская (с широкими овальными листьями и широкоовальной ягодой) и жимолость съедобная (с узкими листьями почти ланцетной формы, с острой верхушкой и узкой ягодой сладкого вкуса). Оба вида цветут в мае, плоды созревают в июле.

С лечебной целью используют ягоды, ветви и кору этого растения. Ягоды содержат до 7,6 мг % аскорбиновой кислоты, до 200 мг % антоцианов (темно-красное красящее вещество); 2,37 % органических кислот, витамин Р, глюкозу, сахарозу, галактозу, дубильные и пектиновые вещества.

Растение широко применяется в народной медицине. Свежие ягоды – весьма эффективное средство при гипертонии. Их едят при авитаминозах, атеросклерозе, гастрите, язве 12-перстней кишки, болезни печени. Они возбуждают аппетит, являются общеукрепляющим, слабительным и мочегонным средством

12. ***Калина обыкновенная*** – ветвистый кустарник высотой 1,5-3 м с буровато-серой корой. Зрелые плоды калины в свежем виде горьковаты на вкус. После заморозков они становятся менее горькими. Цветет в июне – июле, плоды созревают в августе – сентябре. С лечебной целью заготовляют плоды, цветки, кору и корни растения. Плоды калины собирают в период полной зрелости, сушат в печах, сушилках при температуре 50-60 °С или на открытом воздухе.

Цветки снимают целыми соцветиями и быстро высушивают. Кору калины снимают ранней весной в период сокодвижения. Ножом делают продольные и поперечные надрезы на ветвях и стволе, после чего кора легко снимается в виде трубок или желобов. Куски коры высушивают на открытом воздухе или в сушилках при температуре 40-45 °С, следя за тем, чтобы трубки и желобки не попадали друг в друга, так как в этом случае сырье портится.

Плоды калины содержат до 32 % сахара, 3 % дубильных веществ, 82 мг % аскорбиновой кислоты, органические кислоты, витамин К, эфирное масло. В коре содержится горький кликозид вибурнин, 4 % дубильных веществ, 6,5 % смолы желто-красного цвета. Витаминный чай из плодов обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием (столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 1-2 ч, процедить, пить по 1/2 стакана 2 раза в день).

13. ***Клубника полевая*** – невысокое растение с тройчатыми листьями. Белые цветки около 2,5 см в диаметре. Зрелый плод почти шаровидный, розово-красный сверху или с одного бока, в остальной части – зеленовато-белый, ароматичный, сладкий. Плоды содержат много сахара (в основном глюкозу), аскорбиновую кислоту, органические кислоты, дубильные вещества, железо, марганец. В листьях много аскорбиновой кислоты.

В народной медицине свежие ягоды принимают при головной боли, цинге, лихорадке, как потогонное и диетическое средство, листья – как витаминное средство в виде чая: столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка в фарфоровой или стеклянной посуде, настоять 10-15 мин, процедить. Пить как чай.

14. ***Лук победный (черемша)*** – многолетнее луковичное растение с чесночным запахом. С лечебной целью используют всю надземную часть растения, которую заготовляют до начала цветения. Растение содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, фитонциды, белок и другие вещества. Черемша обладает тонизирующим, противоцинготным, противоглистным и усиливающим перистальтику кишечника действием.

15. ***Морковь посевная*** – двулетнее травянистое растения. С лечебной целью используют корнеплоды первого года жизни. Корнеплоды содержат каротиноиды, витамины группы В, аскорбиновую кислоту, сахара, эфирное и жирное масла, микроэлементы – кобальт, йод, медь, кальций, фосфор, железо и другие вещества. Свежие корнеплоды едят при гипо– и авитаминозах, малокровии, общем упадке сил.

16. ***Одуванчик*** – свежие листья этого растения употребляют для приготовления витаминных салатов. Для удаления горького вкуса листья одуванчика 30 мин выдерживают в соленой воде.

17. ***Смородина черная*** – широко известный ягодный кустарник. Для лечебных целей заготовляют плоды и листья растения. Плоды черной смородины по сравнению с плодами других ягодных кустарников представляют собой наиболее богатый витаминами продукт. Они содержат 0,4 % витамина С; 0,003 % каротина; витамины В1, В2, Е, Р, а также 16 % сахара; 4,5 % органических кислот, пектиновые и дубильные вещества, микроэлементы – марганец, медь, алюминий, железо, фитонциды. Листья смородины по содержанию витамина С не уступают плодам.

Плоды собирают в период полного созревания в июле – августе, обрывая их по утром после обсыхания росы и под вечер. Сушат в печах или сушилках. Листья заготовляют летом после созревания плодов, собирая только те, которые не повреждены и не попорчены. Сушат на чердаках или под навесом с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем.

В медицинской практике плоды черной смородины применяют как витаминное средство. Сушеные плоды черной смородины входят в состав витаминных сборов: плоды черной смородины, плоды шиповника (поровну);2 ч. л. сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять час, процедить через марлю, добавить сахар по вкусу. Пить по 1/2 стакана настоя 3-4 раза в день.

Плоды черной смородины – 1 часть, лист крапивы – 2 части, плоды шиповника – 3 части. Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте. Большой популярностью пользуется черная

смородина с сахаром. В ней длительное время хорошо сохраняются витамины (на 1 кг ягод 1,5 кг сахара).

18. ***Шиповник*** – кустарник с крупными душистыми цветами, которые напоминают розу. Свое название он получил недаром: острые и прочные шипы растения способны причинить серьезные неприятности неосторожному животному или человеку.

Плоды шиповника содержат до 17 % витамина С; 12 мг % каротина; витамины В2, Е, К, Р, флавоноиды; 18 % сахара; 3,7 % пектинов; 4,5 % дубильных веществ, органические кислоты, микроэлементы – железо, марганец, фосфор, калий, магний, молибден, кобальт, хром, медь, значительное количество солей калия.

Шиповник – это природный источник витаминов. Зимой, когда человек испытывает недостаток витаминов: становится вялым, быстро утомляется, снижается его сопротивляемость простудным, заболеваниям, особенно гриппу, ему на помощь приходят незаменимые поливитамины плодов шиповника.

Эффективность действия шиповника прежде всего объясняется наличием в нем аскорбиновой кислоты. Этот витамин регулирует ферментативные процессы в организме, повышает устойчивость организма к инфекциям, повышает трудоспособность и стимулирует обмен веществ. Суточная потребность взрослого человека в витамине С равна 50 мг, а при большой физической нагрузке она возрастает до 75-100 мг. Потребность детей в аскорбиновой кислоте также значительна: до 7 лет – 30-35 мг, свыше 7 лет – 50 мг.

Признаками недостаточности витамина С являются общее недомогание, пониженная устойчивость к инфекционным заболеваниям, кровоточивость десен, которые припухают и приобретают сизую окраску. При более высокой степени авитаминоза появляются кровоподтеки на коже, обычно в области подколенной ямки и икроножных мышц. При ясно выраженных состояниях авитаминоза необходимо принимать витамин С в гораздо больших, чем суточная доза, количествах. Самым хорошим и всегда доступным средством является сушеный шиповник с высоким содержанием витамина С.

Плоды шиповника заготавливают в конце августа – сентябре до заморозков (замороженные плоды при оттаивании теряют витамин С). Собранные плоды немедленно высушивают в печах или сушилках, расстилая тонким слоем.

Сироп из шиповника – официальный препарат, выпускаемый медицинской промышленностью России, с содержанием витамина С 5 мг в 1 мл.

Таблетки из плодов шиповника – официальный препарат, стандартизованный по содержанию витамина С – 20 мг в каждой таблетке.

Плоды шиповника входят в состав различных сборов: плоды шиповника, плоды черной смородины (поровну); столовую ложку измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 ч, процедить, добавить сахар. Пить по 1/2 стакана витаминного чая 3-4 раза в день.

Плоды шиповника, плоды рябины (поровну). 2 ч. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка. Способ приготовления и применения такой же, как в предыдущем рецепте.

Лечение цинги

1. Шиповник.

Плоды. 1 ст. л. плодов на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 мин в закрытой посуде. Настоять не менее 12 ч, процедить. Принимать по 1/2-стакану 2-3 раза в день до еды. Для улучшения вкуса добавить мед или сахар.

2. Лимон.

Лимонный сок отжимают в воду и пьют при цинге, полощут рот при цинге. Во время цинги едят лимон нарезанными дольками, слегка пересыпав сахаром. При цинге очень полезно есть цитрусовые плоды (апельсины, мандарины, грейпфруты).

3. Лук репчатый.

Во время цинги очень полезно есть лук и зеленые перья лука. Очень полезно также употреблять, в пищу лук победный (черемшу), который содержит большое количество аскорбиновой кислоты (витамин «с»).

4. Капуста белокочанная и другие сорта капусты.

При цинге употребляют в пищу любые сорта капусты, как свежей, так и квашенной. Особенно полезны салаты из свежей капусты, так как содержат большое количество витамина С.

5. Чеснок.

Принимать чеснок во всех видах с пищей и отдельно с хлебом при цинге.

6. Ель, сосна, пихта, кедр, лиственница.

Водные отвары хвои применяют для приема внутрь и для полосканий рта при цинге. Из хвои с сахаром варят варенье и пьют чай с ним от цинги. Четыре стакана настриженной зимней хвои залить 3 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 3 дня в темном месте, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу, как витаминный настой.

7. Черная смородина.

При цинге употреблять ягоды черной смородины. Весной нарезать молодых веточек черной смородины, мелко порезать их и отварить в воде 7-10 мин. Такой отвар пить как чай.

8. Рябина красная, плоды.

Есть плоды красной рябины следует тогда, когда они созрели: 1 ст. л. рябины на стакан кипятка. Кипятить 10 мин настоять 4 ч. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день вместе с плодами.

9. Первоцвет.

Свежие листья и цветы используют в виде салата при авитоминозах (недостатке в организме витаминов С и А: 1 ст. л. мелких листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав 30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

10. Кипрей.

Свежие листья добавляют в салаты как витаминное средство. 1 ст. л. сухих листьев на стакан кипятка. Настоять, укутав 1-2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

11. Осина (почки кора).

Щепотку (1 ст. л. с верхом) почек или коры осины на 500 г. кипятка. Кипятить 10-15 мин. Настаивать 3 ч, укутав. Принимать как чай по 1 чашке 3 раза в день, подсластив медом.

Настойка почек на водке или спирте. Принимать 20-40 капель 3 раза в день.

Витаминные сборы

Сбор 1

Плоды шиповника – 1 часть; ягоды смородины черной – 1 часть.

Сбор 2

Плоды шиповника – 1 часть; плоды малины – 1 часть.

Сбор 3

Плоды шиповника – 1 часть; ягоды брусники – 1 часть.

Сбор 4

Плоды шиповника – 3 части; ягоды брусники – 1 часть; листья крапивы – 3 части.

Заварить и пить как чай 2-3 раза в день.

Сбор 5

Плоды шиповника – 1 часть; плоды рябины – 1 часть.

Сбор 6

Листья крапивы – 3 части; листья рябины – 7 частей.

Сборы 5 и 6 заваривают так: 1 ст. л. смеси на стакан кипятка. Кипятить 10 мин. Настоять укутав 4 ч. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Профилактика гипо– и авитаминозов

Как правило, весенний витаминный голод проявляется в общей усталости организма, особенно в конце рабочего дня, в нестабильных психических состояниях, частых сменах настроения и обострении простудных заболеваний. Очень важно начинать борьбу с авитаминозом заранее. Врачи рекомендуют употреблять в пищу как можно больше свежих овощей и фруктов, чаще бывать на свежем воздухе, обязательно заниматься физическими упражнениями и принимать комплексные биопрепараты. Если же вовремя не поддержать организм, авитаминоз может стать причиной депрессий, различных недомоганий и даже серьезных заболеваний.

Каждый год в конце зимы медики начинают бить тревогу, Чтобы не стать жертвой авитаминоза, необходимо позаботиться о своем здоровье заранее. Возьмем хотя бы последние широкомасштабные исследования здоровья россиян: риску развития дисбактериоза в настоящее время подвержено почти 90 % населения России; от 50 до 65 % россиян больны гиповитаминозом (т. е. страдают от недостатки витаминов и минеральных веществ); у 70 % наших сограждан наблюдается постоянная нехватка суточной нормы потребления кальция, йода, железа; 80 % не хватает витамина С.

Данные, прямо скажем, неутешительные. Что же делать? Необходимо продуманное отношение к своему здоровью; другими словами, необходима культура здорового образа жизни. Культура здоровья современного человека держится на нескольких «китах» – это сбалансированное питание, в которое входит использование витаминных комплексов и биологически активных препаратов, регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе.

Во всем мире при профилактике авитаминоза проблему дефицита витаминов решают путем включения в рацион питания витаминных комплексов и биологически активных добавок. Сегодня биологически активные комплексы в большинстве своем вырабатываются с использованием последних научных разработок, а конечные продукты проходят многократные лабораторные и клинические исследования и соответствуют общепринятым для товаров такого рода международным стандартам качества (GMP).

Но чтобы уж наступление на авитаминоз прошло «по всем фронтам», необходимо комплексное воздействие. Так, для профилактики и лечения многих заболеваний, в том числе авитаминоза, широко используют морские соли. Достаточно лишь растворить в теплой воде 100-300 г, соли и полежать в такой ванне 20-30 мин. Такая нехитрая процедура прекрасно снимает усталость и стресс, усиливает кровообращение и улучшает обмен веществ, устраняет начальные проявления аллергии и повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

И вовсе не обязательно тратить много денег, заботясь о здоровье. Возьмите за правило следить за своим ежедневным рационом, делать утреннюю пробежку, принимать контрастный душ и... просто улыбаться. Ведь авитаминоз «терпеть не может» веселых, активных, уверенных в себе людей, проповедующих культуру здорового образа жизни!

Профилактика фруктами, овощами и их соками

Яблоки

Существует тысяча сортов яблок, каждый сорт хорош по-своему. Они содержат яблочную, лимонную кислоты, дубильные вещества, микроэлементы (калий, магний, железо, серу, марганец, фосфор), пектиновые вещества. В семенах яблок очень много йода, говорят, что если съедать 5-6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет

удовлетворена. В «живые» салаты диетологи рекомендуют добавлять яблочный уксус. Яблочный уксус – богатый источник калия, подготавливает зеленые овощи (зелень) к лучшему перевариванию и усвоению.

Содержание питательных веществ на 100 г:

белки: 0,4 г, жиры: 0,4 г, углеводы 9,8 г.

Содержание витаминов на 100 г:

витамин А 0,03 мг, витамин В1 0,03 мг, витамин В2 0,02 мг, витамин В3 0,07 мг, витамин В6 0,08 мг, витамин В9 2,0 мкг, витамин С 16,0 мг, витамин Е 0,63 мг, витамин Н 0,3 мкг, витамин РР: 0,30 мг.

Содержание макроэлементов на 100 г:

железо 2,2 мг, калий 278 мг, кальций 16 мг, магний 9 мг, натрий 26 мг, сера 5 мг, фосфор 11 мг, хлор мг.

Содержание микроэлементов на 100 г:

алюминий 110 мкг, бор 245 мкг, ванадий 4 мкг, йод 2 мкг, кобальт 1 мкг, марганец 47 мкг, медь 110 мкг, молибден 6 мкг, никель 17 мкг, рубидий 63 мкг, фтор 8 мкг, хром 4 мкг, цинк 150 мкг.

Груши

Груши очень богаты минеральными веществами (кальцием, фосфором, магнием, кремнием). Витаминов в груше относительно мало. Грушу рекомендуют потреблять при заболеваниях системы кровообращения, почек. Они действуют освежающе на весь организм, способствуют снижению температуры тела. Культурные сорта содержат много клетчатки, пектиновых соединений, они улучшают пищеварение и работу кишечника в целом. *Содержание питательных веществ на 100 г:*

белки 0,4 г, жиры 0,3 г, углеводы 11 г.

Содержание витаминов на 100 г:

витамин А 0,01 мг, витамин В1 0,02 мг, витамин В2 0,03 мг, витамин В3 0,05 мг, витамин В6 0,03 мг, витамин В9 2,0 мкг, витамин С 13,0 мг, витамин Е 0,36 мг, витамин Н 0,1 мкг, витамин РР 0,10 мг,

Содержание макроэлементов на 100 г :

железо 2,3 мг, калий 155 мг, кальций 19 мг, кремний 6 мг, магний 12 мг, натрий 14 мг, сера 6 мг, фосфор 16 мг, хлор 1 мг.

Содержание микроэлементов на 100 г :

бор 130 мкг, ванадий 5 мкг, йод 1 мкг, кобальт 10 мкг, марганец 65 мкг, медь 120 мкг, молибден 5 мкг, никель 17 мкг, рубидий 44 мкг, фтор 10 мкг, цинк 190 мкг.

Лимон

Лимон славится высоким содержанием витамина С. В течение многих веков врачи лечили больных апельсиновым и лимонным соками от ревматизма, заболеваний цингой, употребляли в качестве профилактики от яда и чумы. В 1795 г. был даже издан специальный закон об ежедневной выдаче экипажам кораблей порции лимонного сока. Из цветков, корок плодов и листьев цитрусовых получают эфирные масла, на плодах и корках настаивают вина и ликеры, плоды засахаривают, сушеные корки (цедру) кладут в кондитерские изделия.

Химический состав

Плоды лимона содержат 87,7 % сухих веществ, в том числе 8,4 % углеводов, 3,5 % сахаров, 0,9 % белковых веществ, 1,3 % клетчатки и более 1 % пектинов. Лимоны богаты органическими кислотами – 6-8 %, поэтому они используются для получения лимонной кислоты. Лимон – концентрат витаминов: аскорбиновые кислоты – 60 мг/100 г, бета-каротин – 0,01 мг/100 г, В6 – 0,006 мг/100 г, тиацина – 0,1 мг/100 г, пантотеновой кислоты – 0,2 мг/100 г.

Апельсин

Апельсин занимает главенствующее место среди цитрусовых. Это вечнозеленое дерево семейства рутовых, культивируемое в субтропиках.

Химический состав

Плоды апельсина содержат 87,7 % сухих веществ, в том числе 8,4 % углеводов, 0,9 % белковых веществ, 1,4 % клетчатки и 0,4-0,5 % пектинов. Оранжевая окраска кожуры плодов апельсина обусловлена наличием криптоксантина. В кожуре апельсина содержатся 1,2-2 % эфирных масел нескольких видов.

Энергетическая ценность 100 г апельсинов – 38 ккал.

Минеральные вещества: калий 197 мг/100 г, кальций 34 мг/100 г, магний 13 мг/100 г, фосфор 23 мг/100 г, железо 0,3 мг/100 г, натрий 13 мг/100 г.

В плодах содержатся витамины : витамин С – 60 мг/100 г, витамин В1 – 0,03-0,04 мг/100 г, каротин 0,05-0,25 мг/100 г, витамин В2 до 0,04 мг/100 г, витамин РР – 0,2 мг/100 г.

Помидоры

Помидоры стоят на особом месте в питании из-за высокого содержания кислот, главным образом яблочной и лимонной. Яблочная и лимонная кислоты необходимы организму, если находятся в органическом состоянии. Они положительно влияют на образование крови, улучшают обменные процессы в организме. Для того чтобы полезные вещества, содержащиеся в помидорах, пошли на пользу, помидоры очень важно правильно сочетать с другими продуктами и не подвергать тепловой обработке. Потреблять их рекомендуется только в сыром виде, причем желательно по сезону.

Содержание питательных веществ на 100 г:

белки 1,1 г, жиры 0,2 г, углеводы 3,8 г.

Содержание витаминов на 100 г:

витамин А 1,20 мг, витамин В1 0,06 мг, витамин В2 0,04 мг, витамин В3 0,25 мг, Витамин В6 0,10 мг, витамин В9 11,0 мкг, витамин С 25,0 мг, витамин Е 0,39 мг, витамин Н 1,2 мкг, витамин РР 0,53 мг.

Содержание макроэлементов на 100 г:

железо 0,9 мг, калий 290 мг, кальций 14 мг, магний 20 мг, натрий 40 мг, сера 12 мг, фосфор 26 мг, хлор 57 мг.

Содержание микроэлементов на 100 г .

бор 115 мкг, йод 2 мкг, кобальт 6 мкг, марганец 140 мкг, медь 110 мкг, молибден 7 мкг, никель 3 мкг, рубидий 153 мкг, фтор 20 мкг, хром 5 мкг, цинк 200 мкг.

Чеснок

О чесноке всё уже сказано, пересказано. Этот продукт спасает нас зимой и летом. Содержание питательных веществ на 100 г:

белки 6,5 г, углеводы 5,2 г.

Содержание витаминов на 100 г:

витамин В1 0,08 мг, витамин В2 0,08 мг, витамин В6 0,60 мг, витамин С 10,0 мг, витамин РР 1,20 мг.

Содержание макроэлементов на 100 г:

железо 1,5 мг, калий 260 мг, кальций 60 мг, магний 30 мг, натрий 80 мг, фосфор 100 мг, хлор 30 мг,

Содержание микроэлементов на 100 г:

йод 9 мкг, кобальт 9 мкг, марганец 810 мкг, медь 130 мкг, цинк 1 025 мкг.

Виноград

Очень полезен виноград. Трудно переоценить его важность для профилактики авитаминоза.

Содержание питательных веществ на 100 г:

белки 0,6 г, жиры: 0,2 г, углеводы 15 г,

Содержание витаминов на 100 г:

витамин А 0,10 мг, витамин В1 0,05 мг, витамин В2 0,02 мг, витамин В3 0,06 мг, витамин В6 0,09 мг, витамин В9 2,0 мкг, витамин С 6,0 мг, витамин Н 1,5 мкг, витамин РР 0,30 мг

Содержание макроэлементов на 100 г:

железо 0,6 мг, калий 255 мг, кальций 45 мг, кремний 12 мг, магний 17 мг, натрий 26 мг,

сера 7 мг, фосфор 22 мг, хлор 1 мг.

Содержание микроэлементов на 100 г:

алюминий 380 мкг, бор 365 мкг, ванадий 10 мкг, йод 8 мкг, кобальт 2 мкг, марганец 90 мкг, медь 80 мкг, молибден 3 мкг, никель 16 мкг, рубидий 100 мкг, фтор 12 мкг, хром 3 мкг, цинк 91 мкг.

Сырые соки

Сырые овощные и фруктовые соки содержат большое количество витаминов и энзимов, способствуют выводу из организма шлаков и токсинов (особенно фруктовые соки).

Сырые соки используются для поддержания здоровья и лечения многих заболеваний.

Напомним, что энзимы (являющиеся сложными веществами, способствующими перевариванию пищи и поглощению ее кровью) находятся в основном в сырых растительных продуктах. Энзимы чувствительны к температурам выше 47 °С. Выше 49 °С энзимы становятся инертными, а при температуре 54 °С большая часть энзимов уничтожается.

Энзимы делают пищу сырой, органической. Отсутствие такой пищи ведет к болезням.

Овощи и фрукты состоят из большого количества клетчатки, в которой между ячейками заключены необходимые питательные элементы. Именно эти элементы, находясь в свежих, сырых соках, питают весь организм.

Фруктовые соки являются очищающим организм средством. Соки овощей являются строителями и восстановителями организма. Они содержат все аминокислоты, минеральные соли, витамины, необходимые человеческому организму, если они употребляются только в свежем, сыром виде.

Соков можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя. При лечении для получения заметных результатов необходимо пить по меньшей мере 600 г в день. Нужно иметь в виду, что чем больше мы пьем соков, тем скорее достигнем желаемых результатов.

Самыми дешевыми и доступными из овощей являются капуста, морковь и свекла. И оказывается, что соки именно из этих овощей являются наиболее полезными и ценными.

Сок капусты

Сок капусты – идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении (для тех, кто хочет похудеть, нужно употреблять капустный сок), лечит язву двенадцатиперстной кишки, эффективен при опухолях, лечит запоры, используется при сыпях на коже. Смесь соков капусты и моркови является прекрасным средством очищения организма, особенно при инфекции десен.

Если после питья капустного сока образуется большое количество газов (в результате ненормального состояния кишечника), то предварительно рекомендуется очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок в течение двух недель с ежедневным очищением клизмой.

Сок капусты очень питателен (большое количество витаминов, энзимов, солей). Когда капуста варится, то действие этих веществ уничтожается. 500 г вареной или консервированной капусты не могут дать такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из 300 г сырого сока капусты.

Следует сказать, что добавление соли к капусте или ее соку не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

Сок моркови

Морковный сок помогает привести весь организм в нормальное состояние. Он является источником витамина А, в нем содержится также большое количество витаминов В, С, Д, Е. Сок улучшает пищеварение и структуру зубов. Морковный сок является средством борьбы против язв и раковых образований, является хорошим средством улучшения зрения, лечит печень, воспаление кожи и другие кожные заболевания.

Сок свеклы

Это самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и улучшения

состава крови вообще. Сок является отличным очищающим средством печени, почек и желчного пузыря, сок используется для снижения высокого давления крови и других видов нарушения сердечной деятельности, при менструальных расстройствах, во время климактерического периода.

Первым шагом к оздоровлению тела является его абсолютная чистота. Любое накопление или задержка шлаков в нем замедляет процесс выздоровления.

Прежде чем употреблять соки в качестве лечебного средства, нужно очиститься. Применяется следующий быстрый и эффективный метод очищения организма.

Утром натощак выпить стакан раствора (1 ст. л. на стакан воды) глауберовой соли. Количество выходящих нечистот может составить 3-4 л. Это приводит к обезвоживанию организма.

Поэтому нужно выпить около двух литров свежих соков (лучше из цитрусовых: 6 средних грейпфрутов, 3 лимона, а остальное – апельсины), разбавленных двумя литрами воды. Начинать пить сок следует через 0,5 ч после принятия раствора глауберовой соли и продолжать пить его через двадцать или тридцать минут, пока не кончится вся смесь (четыре литра). Весь день ничего не есть (вечером можно поесть немного грейпфрутов, апельсинов или пить их сок). Перед тем как лечь спать, сделать клизму с двумя литрами чуть теплой воды (в которую можно добавить сок одного или двух лимонов).

Такую процедуру очищения следует проделать три дня подряд: в результате из организма будет удалено примерно двенадцать литров токсичной лимфы и замещено таким же количеством ощелачивающей жидкости.

На четвертый и последующие дни следует начинать пить сырые соки.

Профилактика гипо– и авитаминозов фитотерапией

Взять: плодов рябины – 1 ст. л.

Способ употребления. Заварить как чай на стакан кипятка. Принимать по полстакана 2-3 раза в день. Для профилактики авитаминоза.

Взять: плодов смородины черной – 1 ст. л.

Способ употребления. Заварить как чай на стакан кипятка. Принимать по 1-2 стакана несколько раз в день. Для профилактики авитаминоза.

Взять: листа петрушки – 20 г.

Способ употребления. Настоять на стакане кипятка. Выпить в течение дня за 3 приема перед едой. Для профилактики авитаминоза, также для лечения авитаминоза А и С.

Взять: плодов рябины, листьев шиповника – по 15 г.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипящей воды. Отварить 10 мин. Настоять 4 ч. Процедить. Добавить по вкусу сахар. Принимать по четверти стакана 2-3 раза в день. Для профилактики авитаминоза.

Взять: плодов смородины черной, плодов шиповника – по 15 г.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка. Настоять 1 ч в хорошо закрытой посуде. Процедить через марлю. Добавить по вкусу сахар. Пить по полстакана 3 раза в день. Для профилактики авитаминоза.

Взять: плодов рябины – 70 г. листьев крапивы – 30 г.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка. Отварить 10 мин. Настоять 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном темном месте. Процедить через марлю. Принимать по полстакана 3 раза в день. Для профилактики авитаминоза.

Взять: листа березы – 80 травы с цветками клевера лугового – 80 травы ромашки аптечной – 80 листа малины – 80 травы перечной или полевой мяты – 40.

Способ употребления. Сделать настой, процедить, влить в ванну.

Взять: листа березы – 60 травы душицы обыкновенной – 60 листа крапивы двудомной – 100 травы лапчатки гусиной – 100 травы череды трехраздельной – 100 травы медуницы обыкновенной – 100.

Способ употребления. Для общеоздоровительной ванны. Сделать настой, процедить, влить в ванну.

Взять: корневища пырея ползучего – 100 травы ромашки пахучей – 100 листа смородины черной – 60 травы горца птичьего – 100 травы тимьяна ползучего – 40.

Способ употребления. Для общеоздоровительной ванны. Сделать настой, процедить, влить в ванну.

Взять: травы душицы обыкновенной – 40 Листа крапивы двудомной – 100 травы ромашки пахучей – 80 травы спорыша – 60 травы хвоща полевого – 80 травы тимьяна ползучего – 80 травы череды трехраздельной – 80.

Способ употребления. Для общеоздоровительной ванны. Сделать настой, процедить, влить в ванну. По такому же принципу можно приготовить и другие ванны.

Взять: листа березы – 60, травы багульника болотного – 80, листа крапивы двудомной – 60, ветвей калины обыкновенной – 80, корня лопуха большого – 80, ветвей с листьями смородины черной – 80, травы ромашки пахучей – 60 травы спорыша – 100 травы тимьяна ползучего – 100 травы фиалки трехцветной – 80 травы череды – 100 травы чистотела большого – 80.

Способ употребления. Эта ванна может также приниматься как лечебная 3 раза в неделю. Успокаивает организм ребенка, регулирует обмен веществ.

Взять: веточек с листьями березы, травы крапивы двудомной, травы лапчатки гусиной, корневища и молодых листьев лопуха большого, цветущего овса, травы череды, одуванчика – всего растения, травы душицы – поровну.

Способ употребления. Смешать. Взять 250-300 г смеси и столько же сенной трухи. Ванна оказывает общеукрепляющее действие, регулирует и стимулирует обмен веществ в организме.

Взять: корневища пырея ползучего, травы ромашки пахучей, травы горца птичьего, травы хвоща полевого, травы пустырника, травы тимьяна – поровну.

Способ употребления. Смешать. Взять 250-300 г смеси и столько же сенной трухи. Ванна оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, стимулирует обменные процессы. Как и предыдущая, она может применяться при ожирении.

Взять: травы ромашки пахучей – 80 ветвей с листьями облепихи – 100 ветвей калины – 60 травы горца птичьего – 60 травы хвоща полевого – 60 мелких веток с хвоей кедра, пихты или сосны – 240.

Способ употребления. Ванна общеукрепляющего действия, стимулирует обмен веществ в организме, благотворно действует при некоторых кожных заболеваниях.

Взять: травы душицы – 60 травы крапивы обыкновенной двудомной 80 травы пустырника сердечного 100 травы ромашки пахучей – 60 травы горца птичьего – 100 шишек хмеля – 80.

Способ употребления. Действие ванны – успокаивающее и общеукрепляющее. Показана при различных нервных расстройствах.

Взять: сенной трухи 500-600

Способ употребления. Действие ванны успокаивающее, общеукрепляющее.

Взять: листа березы – 75 травы дурнишника обыкновенного – 90 травы душицы обыкновенной – 60 травы клевера лугового – 75 травы крапивы двудомной – 45 корня и листа лопуха большого – 90 травы ромашки душистой – 75 травы горца птичьего – 75 травы хвоща полевого – 60 травы чистотела большого – 150.

Способ употребления. Ванна оказывает общеукрепляющее действие, стимулирует обмен веществ, эффективна при кожных заболеваниях: экземах, дерматитах и др.

Взять: листьев и плодов шиповника – 15 листьев смородины – 15 листьев земляники – 15.

Способ употребления. Смешать. Заварить смесь как чай. Пить травяной чай для повышения защитных сил организма, для повышения устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Взять: плодов и листьев шиповника – 30 листьев княженики или морошки – 15.

Способ употребления. Смешать сухие истолченные плоды шиповника с остальным сырьем. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный чай. Регулирует обмен веществ, обладает общеукрепляющим, кроветворным, противосклеротическим действиями.

Взять: плоды шиповника – 20 плоды боярышника – 4 жом облепихи, полученный после удаления сока – 20.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный чай. Действует так же, как предыдущий напиток, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему.

Взять: плодов и листьев шиповника – 60-80 плодов рябины обыкновенной – 20 травы душицы – 20.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный, противосклеротический напиток. Благотворно действует на обмен веществ в организме.

Взять: листа смородины черной – 20 листа ежевики – 60 листа костяники – 60 травы душицы – 20.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Напиток обладает противосклеротическим, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действиями.

Взять: земляники, сорванной в цвету (все растение), – 60 листа ежевики – 40 плодов и листьев шиповника – 40-60.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный напиток. Регулирует обмен веществ. Благотворно

влияет на деятельность поджелудочной железы и других желез внутренней секреции.

Взять: листа земляники – 60 листа ежевики – 40 травы тимьяна – 20 листа костяники – 40-60.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный напиток. По действию близок к предыдущему.

Взять: черных листьев бадана – 60-80 листа брусники – 60 листа малины – 60 травы душицы – 20.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный чай. Регулирует обмен веществ. Благотворно влияет на деятельность поджелудочной железы и других желез внутренней секреции.

Взять: черных листьев бадана – 60 листа черники – 40 листа костяники – 40 листа тимьяна – 20.

Способ употребления. Смешать, Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный напиток. По физиологическому действию близок к предыдущему.

Взять: черных листьев бадана – 60 листа морошки – 40 листа манжетки – 40 травы тимьяна – 20.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный напиток. Обладает тонизирующим, регулирующим обмен веществ действиями.

Взять: плодов шиповника – 60 травы череды – 40-60 листа черники – 40 травы тимьяна – 20 травы зверобоя – 40 листа костяники – 40.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный напиток. Обладает тонизирующим, ранозаживляющим, регулирующим обмен веществ действиями.

Взять: листа земляники – 60 листа ежевики – 40 листа черники – 40 корневища пырея – 40 травы спорыша – 40 листа смородины черной – 20 травы тимьяна – 20 черных листьев бадана – 80 – 100.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Прибавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный напиток. Действие тонизирующее, регулирующее обмен веществ, противовоспалительное.

Взять: измельченных сухих листьев земляники – 20 листьев ежевики – 20 листа малины – 20 листа подорожника – 20 листа смородины черной – 6 травы зверобоя – 20 травы володушки – 20 травы чабреца – 2-2,4.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Прибавить по вкусу мед или сахар. Поливитаминный напиток. Регулирует обмен веществ, обладает общеукрепляющим, противосклеротическим действиями.

Взять: черных листьев бадана – 40 золотого корня – 10 корня копеечника забытого – 20 плодов и листьев шиповника – 20 цветов и листьев кипрея – 10 травы володушки золотистой – 10 травы первоцвета – 10.

Способ употребления. Смешать. 2-3 ст. л. смеси залить 1 л ключевой воды. Отварить 3-5 мин. Добавить цветки указанных растений и настоять на слабом огне 20-30 мин. Поливитаминный напиток. Действие противовоспалительное, тонизирующее центральную нервную систему, слегка вяжущее, регулирующее обмен веществ.

Взять: черных листьев бадана – 40 золотого корня, красного корня – по 20 листьев брусники, листьев черники, травы кипрея, листьев смородины черной – по 20 травы чабреца горного – 10.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Добавить по вкусу мед или сахар. Тонизирующий «таежный» чай, снимающий усталость и повышающий резистентность организма. Обладает общеукрепляющим, противоспалительным, кровоостанавливающим, регулирующим обмен веществ действиями. Можно принимать при утомлении, слабости организма, простуде, расстройстве желудочно-кишечного тракта.

Взять: черных листьев бадана – 60 корневища марального корня – 60 листа малины – 20 листа лабазника – 20 листа смородины черной – 20 травы душицы – 20 травы володушки – 20.

Способ употребления. Как в предыдущем рецепте.

Взять: листа черники – 40 плода шиповника – 30 створок стручков фасоли – 40 листа земляники – 30 травы тысячелистника – 10.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Профилактический чай при сахарном диабете.

Взять: корня лопуха большого – 30 листа крапивы двудомной – 40 корня одуванчика обыкновенного – 20 верхней части цветущего овса – 40 листа черники – 40 шиповника – 40 плода.

Способ употребления. Как в предыдущем рецепте.

Взять: плодов боярышника кровяно-красного – 20 цветков гречихи посевной – 30 плода шиповника – 40 листа смородины черной – 20.

Способ употребления. Смешать. Взять 1-2 ч. л. смеси на стакан воды. Довести до кипения. Настоять в фарфоровой или эмалированной посуде полтора часа. Профилактический противосклеротический чай.

Взять: листа земляники обыкновенной – 40 листа ежевики сизой – 30 плодов шиповника – 50 травы мяты перечной – 20 травы пустырника – 10.

Способ употребления. Как в предыдущем рецепте.

Взять: травы руты душистой – 5 травы будры плющевидной – 5 плодов земляники лесной – 10 травы мелиссы лекарственной – 5 травы хвоща полевого – 10 травы зверобоя продырявленного – 10 листа мать-и-мачехи – 10 лепестков розы белой – 20 травы тимьяна ползучего – 20 семян укропа огородного – 20 травы сушеницы топяной – 30 травы пустырника пятилопастного – 30.

Способ употребления. Смешать. 5-6 г смеси заварить 0,5 л кипятка. Томить 30 мин. Принимать по 150 мл три раза в день за 10-15 мин до еды. Чай для профилактики и лечения атеросклероза.

Взять: почек березы белой – 5 листа березы белой – 10 лепестков розы белой – 10 травы донника лекарственного – 10 плодов мордовника обыкновенного – 10 корня солодки голой – 10 семени льна посевного – 20 плодов малины обыкновенной – 20 травы душицы обыкновенной – 20 листа мать-и-мачехи – 20 листа подорожника большого – 20 травы хвоща полевого – 30 травы сушеницы топяной – 30 травы шалфея лекарственного – 30 травы буквицы лекарственной – 30 травы и семян укропа огородного – 30 плодов аниса – 30 толченых плодов шиповника – 50 цветков бессмертника песчаного – 30.

Способ употребления. Как в предыдущем рецепте. Чай для лечения атеросклероза и профилактики гипертонической болезни.

Взять: листа березы белой, лепестков розы белой, травы донника лекарственного, семени мордовника обыкновенного, корня солодки голой – по 10 цветков липы сердцевидной, плодов малины обыкновенной, травы душицы обыкновенной, листа мать-и-мачехи, листа подорожника большого – по 20 травы хвоща полевого, травы буквицы лекарственной, травы и семян укропа огородного, плодов аниса, травы мелиссы лекарственной, травы пустырника пятилопастного – по 30 цветков и плодов боярышника кровяно-красного – 40 толченых плодов шиповника, цветков бессмертника песчаного – по 50 травы сушеницы топяной – 60.

Способ употребления. Как в двух предыдущих рецептах. Чай для профилактики и лечения атеросклероза и гипертонической болезни.

Взять: цветов и листьев душицы – 25 листьев ежевики – 15 листьев мяты – 10 плода шиповника – 20 травы пустырника – 20.

Способ употребления. Смешать. 5-6 г смеси заварить 0,5 л кипятка. Томить 30 мин. Пить по 150 мл 3 раза в день за 15 мин до еды. Профилактический успокаивающий чай для взрослых.

Взять: измельченных плодов шиповника – 20 корневища с корнями валерианы – 10 листа смородины черной – 20 цветков ромашки аптечной – 10 травы тимьяна ползучего – 30.

Способ употребления. Как в предыдущем рецепте.

Взять: травы душицы обыкновенной – 25 листа ежевики – 10 травы тимьяна – 25 плода шиповника – 15.

Способ употребления. Смешать. Заварить 0,5 л кипятка 5-6 г смеси. Томить 30 мин. Пить по 50,0-100-150,0 мл три раза в день за 15 мин до еды. Профилактический успокаивающий чай для детей.

Взять: плодов боярышника – 10 цветков липы сердцевидной – 10 цветков синеголовника – 10 травы тимьяна – 25 плода шиповника – 20.

Способ употребления. Смешать. 5-6 г смеси заварить 0,5 л кипятка. Томить 30 мин. Пить по 50, 100 по 150 мл три раза в день за 15 мин до еды. Профилактический успокаивающий чай для детей.

Взять: корневища аира болотного – 40 травы багульника болотного – 15 листа володушки многонервной – 10 корня девясила высокого – 10 корневища маральего корня – 15 травы зверобоя продырявленного – 20 корневища золотого корня – 10 корневища марьина корня – 20 корневища солодки – 5 плода шиповника – 25 травы эфедры горной – 20.

Способ употребления. Сырье измельчить, перемешать. 1 ст. л. смеси залить в эмалированной посуде стаканом воды. На медленном огне довести до кипения. Отварить 7-10 мин. Настоять 30-40 мин. Процедить через марлю. Принимать по четверти или трети стакана в теплом виде маленькими глотками 4-5 раз в день. При начинающемся гриппе доза

по совету врача может быть изменена в зависимости от стадии болезни и самочувствия больного. Для улучшения вкуса добавить мед. В начальных стадиях гриппа, кроме приема внутрь, также следует полоскать носоглотку. Принимать данный чай нужно и после острой стадии болезни – для предотвращения развития осложнений. Данный чай – действенное профилактическое противогриппозное средство.

Взять: корневища аира – 20 корня девясила – 10 травы зверобоя – 15 корневища Марьина корня – 15 корневища золотого корня – 10 корневища солодки – 5 плода шиповника – 20.

Способ употребления. Как в предыдущем рецепте. Профилактический противогриппозный чай, также предотвращающий развитие постгриппозных осложнений.

Взять: листа земляники – 15 травы зверобоя – 20 травы золотой розги – 20 листа крапивы – 10 листа подорожника большого – 20 плодов шиповника – 20.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом воды. Отварить 10 минут. Настоять 30 мин. Процедить через марлю. Профилактический «нефритный» чай. Принимать также и при остром нефрите наряду с соблюдением диеты.

Взять: травы володушки многонервной – 25 листа земляники – 15 корня одуванчика обыкновенного – 10 цветков пижмы обыкновенной – 5 листа подорожника – 20 листа смородины черной – 15 плода шиповника – 25 травы репешка – 15.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси залить стаканом воды. Отварить 10 минут. Настоять 30-40 мин. Процедить через марлю. Принимать чай для профилактики и при лечении воспаления печени и желчных протоков.

Взять: листа грецкого ореха – 10 травы ясменника пахучего – 40 цветков липы – 50.

Способ употребления. Смешать. 2 ч. л. смеси настоять на стакане кипятка. Принимать по 1-2 стакана настоя в день. Для профилактики кожных заболеваний при имеющемся предрасположении к ним.

Взять: травы тимьяна ползучего, листа мелиссы, травы ясменника пахучего – по 15 листа земляники лесной – 30.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси настоять на стакане кипятка. Принимать по 2-3 стакана настоя в день. Для стимулирования обмена веществ.

Взять: плодов фенхеля, цветков ромашки аптечной, липового цвета, листа мелиссы – по 15 цветков бузины черной – 20 листа мяты перечной – 30.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси настоять на стакане кипятка. Принимать по 1-2 стакана настоя в день. Для стимулирования обмена веществ.

Взять: листа ореха грецкого – 10 травы ясменника пахучего – 40 липового цвета – 50.

Способ употребления. Смешать. Настоять 2 ч. л. смеси на стакане кипятка. Принимать по 1-2 стакана в день. Для профилактики кожных заболеваний. При имеющемся предрасположении к ним.

Взять: плодов фенхеля – 15 корня одуванчика, корневища пырея, корня цикория – по 45.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси отварить со стаканом кипятка 15 мин. За день принимать 2-3 стакана отвара. Для повышения секреции желудочного сока и активации обмена веществ.

Взять: травы дымянки, травы тысячелистника, корневища пырея – по 45 коры

крушины – 15.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси отварить со стаканом кипятка 15 минут. За день принимать 2-3 стакана отвара. Для повышения секреции желудочного сока и активации обмена веществ.

Взять: плодов можжевельника, корня цикория, корня дягила, травы полыни горькой – по 20 листьев шалфея – 30.

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси отварить со стаканом кипятка 15 мин. Принимать 2-3 стакана отвара утром (еще до завтрака). Для повышения секреции желудочного сока и активации обмена веществ.

Взять: корня солодки, плодов фенхеля, коры крушины, корня лопуха, корня одуванчика, корневища пырея – по 30

Способ употребления. Смешать. 1 ст. л. смеси отварить со стаканом кипятка 15 минут. Утром на завтрак принимать по 1 стакану горячего настоя. Для стимулирования деятельности органов пищеварения и почек, а также для улучшения обмена веществ.

Взять: листа толокнянки, травы грыжника, корня стальника колючего, коры крушины, побегов паслена сладко-горького, корня мыльнянки – по 15.

Способ употребления. Смешать 1 ст. ложку смеси отварить со стаканом кипятка 15 мин. Утром на завтрак принимать по 1-2 стакана отвара. Для повышения секреции желудочного сока, для стимулирования обмена веществ

Натуропатический подход к лечению острых вирусных заболеваний. профилактика и лечение весенних гиповитаминозов

Профилактика

1. Воздействие на слизистую оболочку носоглотки противомикробными средствами снижает риск заболевания верхних дыхательных путей. К таким средствам относится бальзам «Весна – жизнь». Способ применения: полоскать рот, горло 3 раза в день во время эпидемии гриппа, в разведении 1: 3 с растительным маслом – закапывать в нос 3-4 раза в день. Вне эпидемии – периодически.

2. Укрепление иммунной системы с помощью приема иммуномодуляторов или адаптогенов.

К таким веществам относится ряд витаминов:

– группа витамина С – аскорбиновая кислота, аскорбиген, биофлавоноиды – устраняют воспаления в организме;

– каротиноиды – бета-каротин, – провитамин витамина А, – укрепляет иммунную систему, противостоит онкологии;

– группа витамина Е – токоферолы – защищают организм от воздействия свободных радикалов, токсинов.

Витамин С не запасается организмом и должен поступать постоянно. Он требуется в повышенных дозах при физических нагрузках, психических стрессах, заболеваниях.

Морские водоросли фукус настолько богаты витамином С, что в 10 г сухого вещества содержится больше, чем в 10 кг абрикосов.

Фитопрепараты (растительного происхождения):

– эхинацея;

– женьшень;

– солодка.

3. Морские водоросли (бурые, зеленые) – зеленый сторож организма.

В клубной системе «Счастье жизни» созданы прекрасные комплексные препараты, содержащие и витамины, и лечебные травы, и водоросли.

Альга-Прима-Оптима – оптимальное соотношение микро– и макроэлементов, содержит витамины С, Е, бета-каротин, селен, фукус, морскую капусту, аралию маньчжурскую (колючее дерево, обладающее тонизирующим действием при астенодепрессивных состояниях). Рекомендуется принимать постоянно с профилактической целью по 1-2 капсулы 2 раза в день.

Альга-Детское-Оптима – содержит водоросли фукус, морскую капусту, полный набор витаминов, микро– и макроэлементов, необходимых для детского организма. В него входит крапива как дополнительный источник витамина С, солодка для укрепления иммунитета, ромашка оказывает противовоспалительное действие, эфедра хвощевая служит для профилактики аллергических заболеваний у детей. Рекомендуется принимать постоянно по 1-2 таблетки 1-2 раза в день в зависимости от возраста.

Морская капуста-Отима – используется при гипо– и авитаминозах, иммунодефицитах, стимулирует кроветворение. Содержит сныть обыкновенную, способствующую защите от онкологических заболеваний.

Фукус-Отима – содержит наибольшее количество витамина С, увеличивает работоспособность и выносливость. Препятствует образованию тромбов.

Альгамарид-Отима – восстановительная формула, содержит витамины А, С, Е, группы В, незаменимые жирные кислоты. Обладает стимулирующим действием на умственную и физическую работоспособность.

Ламинарина-Оптима – женская формула – содержит бета-каротин, витамины С, К, В, дягиль (обладает отхаркивающим, противовоспалительным действиями, нормализует деятельность нервной системы. Содержит ромашку (противовоспалительное, спазмолитическое, антиаллергическое действия), крапиву (дополнительный источник витаминов С, К, В), хмель, исландский мох, фенхель. Увеличивает количество молока у кормящих женщин.

Альга-Люкс-Оптима – содержит полный набор витаминов (А, С, Е, Д, К), микро– и макроэлементов: Са, Ре, фосфор, йод и др. Стимулирует выработку антител, помогает противостоять физическому и эмоциональному стрессу. Придает состояние бодрости. Способствует восстановлению структуры клеток кожи, волос, ногтей.

Кальцемид Оптима – содержит витамины С, Е, Д, микро– и макроэлементы: кальций, магний, цинк, медь, марганец, фосфор. Способствует повышению общей сопротивляемости организма к инфекциям. Используется в качестве поддерживающего лечения в период выздоровления. Для профилактики аллергических реакций.

Феррум-Оптима – содержит высокоэффективный комплекс витаминов и минералов. В его состав входят водоросли, а также травы: чабрец – как отхаркивающее бактерицидное средство; солодка, как иммуностимулятор; душица, содержащая большое количество витамина С и обладающая успокаивающим действием; одуванчик – источник железа. Используется для поддержания сердечной мышцы, при малокровии.

Полиены-Оптима с ламинарией, облепихой.

Содержит полиненасыщенные жирные кислоты. Используется в период восстановительного лечения после различных заболеваний, повышает сопротивляемость организма. Средство показано при высоких стрессовых нагрузках, недомоганиях, повышенной утомляемости. Обогащено витамином Е. Принимать по 2 драже 3 раза в день.

Все морепродукты рекомендуется принимать по 1-2 капсуле 2 раза в день.

4. Увеличение жизненной энергии.

– «Неовитин» – профилактические курсы весной и осенью, во время эпидемии гриппа. Принимать 20-30 капель ежедневно утром.

5. Противостояние стрессам.

Сам стресс может стать причиной заболевания.

«Биолан» – содержит пептидно-аминокислотный комплекс, который активно

расходуется при заболеваниях, стрессовых состояниях. Применять 3-5 дней подряд, затем 1 раз в месяц при необходимости.

Лечение

Лечение исходит из основных принципов натуропатии.

1. Очищение организма.

При острых состояниях, высокой температуре тела с целью быстрого очищения кишечника рекомендуются очистительные клизмы 1-2 раза в сутки.

2. Восстановление микрофлоры кишечника.

3. Правильное питание.

Во время острого заболевания при отсутствии аппетита рекомендуется голодать до нормализации температуры тела или соблюдать пост (исключать животные белки, жиры). Употреблять фрукты, овощи, каши на воде, супы на овощном отваре до выздоровления. Рекомендуется также пить «потогонные» чаи из трав (малины, мяты, липового цвета и др.) с добавлением меда.

4. Водолечение.

При высокой температуре тела рекомендуются уксусные обертывания (1 ст. л. столового уксуса на 1/2 л воды). Причем, чем выше температура тела, тем холоднее должна быть вода. Намочить этим раствором простыню и завернуться от подмышек до области паха; сверху завернуться сухой простыней, затем одеялом укутать все тело. Следить, чтобы не было сквозняков. Следует полежать завернутым в течение 40-60 мин (детям – 30 мин). После чего обтереть тело чистым мокрым полотенцем, чтобы очистить кожу от шлаков, хорошенько растереться насухо и тепло одеться. Эту процедуру выполнять ежедневно до нормализации температуры тела.

Для снижения высокой температуры тела, при «ломоте» в мышцах можно использовать «Растирание жизни», растирая им все тело. При кашле растирать «Растиранием жизни» всю грудную клетку, шею, стопы, икры ног, а также делать ингаляции с «Растиранием жизни» (дышать над паром, добавив 10-12 капель на 200 мл воды).

5. Защита нервной системы от стресса.

При выраженной интоксикации, сильной головной боли, высокой температуре тела можно закапывать «Биолан» 1-2-3 дня (растворить 1 ампулу на 12 капель кипяченой воды; закапывать в каждую ноздрю по 1 капле через 20 мин). Для скорейшего выздоровления принимать «Неовитин» (по 20-30 капель ежедневно утром); «Полиены» (по 2-3 капсулы 3 раза в день); Морепродукты: «Альга»-«Прима», «Кальцемид», «Альга»-«Детское» по 1 капсуле 2-3 раза в день и др. До полного выздоровления продолжать полоскать горло бальзамом «Весна» – «Жизнь» 5-6 раз в день, а также промывать нос.

Только комплексный подход к лечению поможет справиться с острым заболеванием в течение нескольких дней без применения химических лекарственных средств.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Практически каждый человек знает об этом заболевании (аллергия) или как жертва, или как очевидец.

Ухудшающаяся экологическая обстановка стала бить по нашей иммунной системе. При попадании в организм враждебного ему вещества или микроорганизма иммунная система реагирует почти мгновенно, вызывая самые разнообразные заболевания, среди которых на первом месте стоят бронхиальная астма, поллиноз, экземы, ринит – вазомоторные аллергии.

Речь может идти сразу о целом букете патологических состояний, имеющих общие механизмы развития, но совершенно разные проявления.

Проще говоря, это сверхповышенная чувствительность к различным веществам – аллергенам. Их невозможно перечислить, потому что аллергия у разных людей может появиться практически на все, что нас окружает. Но одни спокойно переносят, скажем, контакт с домашними животными, а у других нахождение в квартире кошки или собаки может вызвать довольно опасные симптомы.

Самое важное сообщение из Барселоны: люди, подержавшие в своих руках монету достоинством в один или два евро, обнаружили на коже сыпь. Аллергию в этом случае вызвало наличие в денежном знаке никеля. Этот металл вообще часто приводит к аллергиям.

Стоит ли перечислять другие виды аллергии на шерсть собак, на корм для рыбок, на фетровые шляпы 30-х г, на моль, на укусы комаров и т. д. Есть такое выражение: «У меня на этого человека аллергия». Оно справедливо, потому что существуют аллергические заболевания сугубо на нервной почве, во время общения с тем или иным неприятным для вас человеком.

Вот несколько цифр. Всего три десятилетия назад аллергия встречалась у людей не так часто, не было даже единой статистики. Однако в конце XX в. ученые ужаснулись – на планете, по данным ВОЗ, зарегистрировано (только зарегистрировано) 300 млн. больных бронхиальной астмой. В России это каждый 12-й. То есть за каких-то 15 лет число заболевших астмой удвоилось. Не отмечено никакой тенденции к снижению распространения болезни.

Ко всему прочему еще не существует ни одного метода лечения, который бы стопроцентно освобождал человека от аллергии.

Наиболее перспективной остается специфическая иммунотерапия причинными аллергенами или их модификациями.

Описаны распространенные аллергические заболевания с указанием различных систем и способов очищения, применение которых будет способствовать выздоровлению.

Бронхиальная астма

Хроническое аллергическое заболевание, характеризующееся повторными приступами удушья, (астматический статус), экспираторными одышками, кашлем, свистящими хрипами и эмфиземой легких. В основе этих симптомов лежит обратимая обструкция бронхов и бронхиол в результате бронхоспазма, отека слизистой оболочки и накопления вязкой мокроты.

Основной причиной нарушения вентиляционной и дренирующей функций бронхов является аллергическая реакция (термин «аллергия» ввел в 1906 г. Клеменс Пиркс: (*allos* – «измененное состояние», *ergen* – «реакция»). Заболевание известно еще с древних времен Авиценны, в его трудах находим описания бронхиальной астмы.

Астматический статус – это синдром острой дыхательной недостаточности, развивающейся вследствие закупорки дыхательных путей. Приступы удушья происходят из-за спазма мускулатуры мелких бронхов, отека их слизистых оболочек и закупорки вязкой мокротой. Мокрота выделяется железами бронхов, которые содержатся в слизистой оболочке. Она бывает различной степени вязкости и клейкости, но когда ее вырабатывается слишком много, она способна закупорить бронхи.

Общим патогенетическим механизмом, присущим различным вариантам бронхиальной астмы, является изменение чувствительности и реактивности бронхов, определяемое по реакции проходимости бронхов в ответ на воздействие физических и фармакологических факторов. Считают, что у 1/3 больных (преимущественно у лиц, страдающих атопическим вариантом болезни) астма имеет наследственное происхождение. В возникновении аллергических форм астмы играют роль небактериальные (домашняя пыль, пыльца цветущих растений и др.) и бактериальные (бактерии, вирусы, грибки) аллергены.

Развернутая картина бронхиальной астмы характеризуется появлением легкой, средней тяжести или тяжелых приступов удушья, выделениями из носа, чиханием,

приступообразным кашлем. Приступы астмы характеризуются коротким вдохом и удлиненным выдохом, сопровождающимся слышными на расстоянии хрипами. Грудная клетка находится в положении максимального вдоха. В дыхании принимают участие мышцы плечевого пояса, спины, брюшной стенки.

Приступ, как правило, заканчивается отделением вязкой мокроты.

В развитии приступа астмы различают три периода: предвестников, разгара (удушья) и обратного развития.

Период предвестников наступает за несколько минут, часов, а иногда и дней до приступа и проявляется чиханием, зудом глаз и кожи, приступообразным кашлем, водянистыми выделениями из носа, одышкой, головной болью, усталостью. Нередко к этим признакам присоединяются раздражительность, мрачные предчувствия, может беспокоить слишком частое мочеиспускание.

В период разгара основное проявление болезни– приступ удушья. Как правило, он начинается внезапно, чаще ночью. Человек испытывает мучительную нехватку воздуха. Дыхание затруднено, вдох короткий, выдох медленнее в 2-4 раза и длиннее вдоха, сопровождается громкими свистящими хрипами. Для облегчения дыхания человек принимает вынужденное положение – садится, наклоняясь вперед и опираясь руками о колени, край стула или кровати, напрягает грудные мышцы, ловит ртом воздух. Речь почти невозможна. Больной обеспокоен, испуган. Лицо бледное, часто с синюшным оттенком, покрыто холодным потом. Крылья носа раздуваются при вдохе. Грудная клетка в положении максимального вдоха, в дыхании участвуют мышцы плечевого пояса, спины и живота. Шейные вены набухшие. Пульс учащен, слабого наполнения. Вскоре присоединяется кашель. Через некоторое время дыхание становится спокойнее, отделяется густая мокрота, приступ постепенно сходит на нет.

Аллергены – вещества, провоцирующие болезненную реакцию организма, воздействуют на клеточные мембраны, что в конечном счете приводит к нарушению тех или иных функций организма. Во всех случаях наблюдается ослабление приспособительных (адаптационных) механизмов, в результате чего микробы, белки пищи, лекарства начинают вызывать бурную реакцию организма.

Астма не возникает внезапно. Для этого заболевания нужно пройти этапы развития.

Первый этап – наличие у практически здоровых людей врожденных или приобретенных нарушений иммунитета, нервной и эндокринной систем, чувствительности бронхов и ЛОР-органов.

Второй этап – состояние предастмы, которое свидетельствует об угрозе возникновения бронхиальной астмы. Оно может включать острые и хронические воспаления дыхательных путей и явления аллергии (крапивницы, отека Квинке, нейродерматита).

Третий этап – клиническое оформление бронхиальной астмы – наступает после первого приступа удушья.

Основная группа симптомов предастмы – острые, рецидивирующие или хронические бронхиты и пневмонии с явлениями выраженного спазма (с закупоркой) бронхов.

Но при этом нет типичного приступа удушья, характерного для астмы. Закупорка бронхов проявляется сильным приступообразным кашлем, который усиливается от различных запахов, при снижении температуры, при физической нагрузке, нервном напряжении. Иногда кашель завершается отхождением скудной, вязкой мокроты с плотными слизистыми пробками.

Слизистая группа симптомов – наличие внелегочных проявлений аллергии: вазомоторный ринит, крапивница, отек Квинке.

Период обратного развития приступа имеет разную продолжительность. К сожалению, он не всегда длится несколько минут и заканчивается без осложнений. Иногда период обратного развития продолжается несколько часов и даже дней с сохранением затрудненного дыхания, недомогания, слабости.

После приступа больные хотят отдохнуть, некоторые испытывают голод или жажду.

Продолжительные или частые, повторяющиеся в короткие промежутки времени в течение дня, приступы называется астматическим состоянием.

Астма проявляется в легкой, средней, тяжелой формах.

Легкое течение: приступы повторяются в год 2-3 раза, проходят при приеме лекарств, между приступами спазмов бронхов не бывает.

Течение средней тяжести: приступы повторяются 3-4 раза в год, проходят после введения лекарств, между приступами наблюдаются не резко выраженные астматические состояния.

Тяжелое течение: приступы повторяются 5 раз в год и более, протекают тяжело, плохо поддаются лекарственной терапии, возможен астматический статус. К тому же вследствие спазма мелких мышц бронхов происходит сужение дыхательных путей, что проявляется затруднением дыхания. Обычно приступ бронхиальной астмы заканчивается отделением мокроты, которую даже называют стеклообразной, настолько она плотная, напоминающая своей формой слепок бронхов.

Заболевание носит рецидивирующий характер, т. е. имеет склонность регулярно обостряться. Приступы сочетаются с периодами благополучия, что является отличительной чертой этой болезни.

В зависимости от этиологии (причины) бронхиальная астма носит и сезонный характер.

В возникновении бронхиальной астмы важную роль играют состояние иммунитета, индивидуальные особенности эндокринной системы, также имеет значение и нервно-психический фактор. Известны случаи, когда приступ удушья у больного, чувствительного к запаху розы, начинается даже при виде искусственного цветка. Спровоцировать удушье могут и отрицательные факторы.

Как уже говорилось, на развитие и течение болезни влияют климатические факторы. Болезнь часто обостряется весной, в сырую погоду, самочувствие нарушается в ветреную погоду, при резких изменениях температуры и атмосферного давления, повышенной влажности воздуха.

Последняя, кстати, способствует обострению хронической бронхиальной астмы и легочной инфекции. А это в свою очередь отягощает течение бронхиальной астмы.

Традиционно различают атопическую бронхиальную астму, вызванную неинфекционными аллергенами, и инфекционно-зависимую.

В возникновении инфекционно-зависимой аллергической астмы важную роль играют микробы, которые взаимодействуют с организмом, вызывают его аллергическую перестройку. Чаще всего она развивается на фоне хронического бронхита или воспаления придаточных пазух носа (гайморитафронтит и др.), когда в дыхательных путях длительное время существует очаг инфекции. При этом продукты жизнедеятельности, распада микробов и вещества, образующиеся при воспалении, приобретают свойства аллергенов.

Атопическую бронхиальную астму вызывают аллергены животного и растительного происхождения. Приступы бронхиальной астмы, вызванные растительными аллергенами, возникают в определенный период времени (апрель) – во время цветения растений. Кроме того, причинами астмы могут быть, как уже упоминалось, домашняя пыль, определенные пищевые продукты.

Официальные методы лечения

Официальное лечение бронхиальной астмы (если, конечно, не говорить о прекращении самого приступа) всегда начинается с исключения аллергенов. С одной стороны, это логично, а с другой – иногда приводит к таким нелепым рекомендациям, как перемена места работы и жительства. Многие врачи уже осознали порочность подобного подхода и стремятся использовать целый комплекс иных мер – от очищения организма и работы с иммунной системой до психотерапии и повышения порога чувствительности бронхов с помощью дыхательных гимнастик.

Тем не менее для большинства больных основным лечением остается прием лекарственных препаратов. Острые приступы бронхиальной астмы помогают снять изадрин,

изостерин, тербуталин и сальбутамол. Последние два препарата имеют одинаковую эффективность.

Комплексное лечение острого приступа бронхиальной астмы включает также назначение увлажненного кислорода.

Если больной недостаточно эффективно реагирует на такую терапию, начинают использовать внутривенно теофеллин и кортикостероиды.

Побочные эффекты : при использовании теофиллина возможны тошнота, рвота, расстройство пищеварения, возбуждение, головокружение. Более тяжелые осложнения (сердечные аритмии, понижение артериального давления, судороги) обычно связаны с быстрым внутривенным введением препарата. Серьезные осложнения часто случаются у больных с сердечной и дыхательной недостаточностью, циррозом печени.

При использовании тербуталина и сальбутамола могут наблюдаться тахикардия и тремор – дрожание мышц. При применении изадрина возможны тошнота, тахикардия.

Назначают интал, но предпочтительнее прием внутрь задитена. Эффект от обоих препаратов наступает постепенно (оценка терапевтической эффективности возможна не менее чем через 3-4 недели). При отсутствии эффекта назначают глюкокортикостероиды, в нетяжелых случаях желательно в виде ингаляций (бекотид по 50 мг каждые 6 ч). При тяжелых обострениях показан прием глюкокортикостероидов внутрь. При пищевой аллергии показано применение разгрузочно-диетической терапии, проводимой в стационаре. При нарушениях в системе иммунитета назначают соответствующую иммунокорригирующую терапию (левамизол, пирогенал и др.). В период ремиссии санируют очаги хронической инфекции. Вопрос о показаниях к антибактериальной терапии решают по характеру воспаления на данный момент. При астме показаны оздоровительные мероприятия: физическая активность, регулярные занятия лечебной гимнастикой, закаливающие процедуры.

Целесообразны физические тренировки: плавание или спокойный бег в теплом помещении: при хорошей переносимости каждую неделю увеличивают нагрузку на 1 мин (до 60 мин). При «аспириновой» астме из рациона исключают продукты, содержащие ацетилсалициловую кислоту (ягоды, томаты, картофель, цитрусовые). Категорически запрещен прием нестероидных противовоспалительных препаратов.

При выраженных эмоциональных расстройствах необходимы квалифицированное обследование и лечение психотерапевта с индивидуальным подбором психотропных препаратов. Показаны рациональная психотерапия, рефлексотерапия. Для купирования приступов астмы назначают индивидуально подобранную бронхорасширяющую терапию. Оптимальную дозу бронхолитиков подбирают опытным путем (от небольшой дозы к наиболее эффективной). Положительное действие но, большинство больных оказывают селективные стимуляторы бета(два) – адренорецепторов (салбутамол, беротек и др.), выпускаемые в виде дозированных ручных (карманных) ингаляторов. Во время приступов помогают 2 вдоха аэрозоля. В легких случаях подобные препараты можно применять в виде таблеток. Передозировка этих препаратов (особенно при гипоксии) может оказать кардиотоксическое действие. Кроме того, частое применение симптомиметиков обусловливает блокаду бета-рецепторов. Эффективным бронхорасширяющим средством остается эуфиллин, назначаемый в тяжелых случаях внутривенно (5-10 мл на 24 %-го раствора). Препарат применяют также в виде таблеток (по 0,15 г) и свечей (по 0,3 г). Холиноблокаторы (атропин, белладонна, платифиллин) предпочтительны при инфекционно-аллергической форме болезни, особенно при обструкции крупных бронхов. Нередко эти препараты присоединяют к другим бронхорасширяющим средствам. Некоторым больным помогают солутан (по 10-30 капель после еды) и противоастматические сборы в виде порошка для курения или сигарет (астмагол, астматин).

Эффективным препаратом этой группы является атровент, выпускаемый в дозированных ингаляторах; его можно принять для профилактики приступов (по 2 вдоха 3-4 раза в сутки).

Различные механизмы бронхиальной обструкции у каждого больного обусловливают целесообразность комбинации препаратов. Эффективным препаратом является беродуал – комбинация беротека и атровента в виде дозированного ингалятора. Лечение астматического статуса проводят дифференцированно (в зависимости от его стадии, формы, причины возникновения).

Лечение должно проводиться в блоке интенсивной терапии. У тяжелых больных (в крайнем случае необходимости) при отсутствии эффекта или недостаточном эффекте общепринятой терапии, а также при высокой потребности в глюкокортикоидах при частых астматических статусах показано применение плазмафереза.

Побочные эффекты длительной стероидной терапии включают повышение восприимчивости к инфекции, вымывание кальция из костей, повышение содержания сахара в крови, задержку натрия в организме, повышение давления. Кроме этих препаратов, для лечения бронхиальной астмы применяют и другие лекарственные средства. Какое средство выбрать для конкретного больного, решает только врач.

Во время приступа чаще всего приходится прибегать именно к препаратам. Вне приступа необходимо использовать естественные методики очищения, цель которых – разорвать порочный круг болезни, вылечить иммунную систему и бронхи, уменьшить частоту приступов и в конечном итоге добиться их прекращения.

Естественные методы очищения

Естественное очищение при бронхиальной астме подразумевает целый комплекс процедур, как правило, довольно продолжительных. Рассчитывать на появление первых результатов можно лишь через месяц, а к излечению бронхиальной астмы даже при самом хорошем положении дел можно прийти не ранее чем через полгода. Следует учитывать, что отдельное применение методик вряд ли даст значительные положительные сдвиги. В лучшем случае уменьшатся сила и продолжительность приступов. Поэтому старайтесь быть последовательными и терпеливыми.

В период длительного отсутствия приступов рекомендуется заниматься туризмом, лыжами, греблей, теннисом, плаванием. Каждый может выбрать занятие по душе. Хороший результат дает санаторно-курортное лечение. Предпочтительны курорты с мягким ровным климатом и низкой влажностью воздуха. Если нет возможности поехать на курорт, вам помогут обычные прогулки в хвойном лесу и применение теплых щелочных напитков, например боржоми, по возвращению. Это способствует освобождению бронхов от мокроты.

Одна из привычек, которую необходимо преодолеть, начав борьбу с бронхиальной астмой, курение. Никотин и очищение несовместимы. Также в основе регуляции вашего состояния лежит нормализация обменных процессов, в частности веса.

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой

Хороший эффект при бронхиальной астме оказывает лечебная гимнастика. Она улучшает вентиляцию легких, устраняет закупорку бронхов, повышает качество выдоха. Этому в первую очередь служит тренировка дыхательных мышц, особенно диафрагмы. Для больных астмой предпочтительнее брюшной тип дыхания.

Специальные упражнения помогут вам выработать умение управлять своим дыханием. Важно научиться делать вдох и выдох через нос, а также втягивать живот при выдохе. В частности гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой или К. П. Бутейко, помогает понизить чувствительность бронхов к действию аллергенов – как внутренних, так и внешних. Гимнастика снимает налет с голосовых связок, трахеи и бронхов (он отторгается организмом вместе со слизью и мокротой). Со временем при регулярных ежедневных занятиях легкие полностью очищаются от вредных накоплений.

Кроме того, дыхательная гимнастика Стрельниковой помогает осуществить заветную мечту многих женщин: наконец-то избавиться от лишнего веса и приобрести стройную фигуру.

Занятия лечебной гимнастикой нужно проводить постоянно, только так можно добиться положительных результатов. Упражнения делают в хорошо проветриваемом

помещении, а в теплое время года лучше выйти на воздух. Основное внимание в гимнастике уделяется вдоху. Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально и активно. Главное, по мнению А. Н. Стрельниковой, это уметь затаить, «спрятать» дыхание. О выдохе совершенно не думать – он уходит самопроизвольно.

При обучении гимнастике А. Н. Стрельникова советует выполнять четыре основных правила.

Правило 1. «Гарью пахнет! Тревога!» И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка – тянуть воздух, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный, и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе. Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому не стесняйтесь, яростно понюхайте воздух.

Правило 2. Выдох – результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно, но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога!» И следите лишь за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушными. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому вдоху достаточные объем и глубину без особых усилий.

Правило 3. Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину в ритме песен и плясок. Тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. Темп – 60-72 вдоха в минуту. Вдохи громче выдохов. Норма урока – 1000 вдохов, можно и больше – 2000 вдохов. Паузы между дозами вдохов – 1 с.

Правило 4. Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко.

Весь комплекс состоит из 6 упражнений. Вначале разминка. Встаньте прямо, вытянув руки по швам, громко шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединяться в момент вдоха, а не расширяйте их. Делая вдох, думайте: «Гарью пахнет! Откуда?»

Шагайте на месте и одновременно с каждым шагом делайте вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох (а не вдох-выдох, как в обычной гимнастике).

Сделайте 96 (100) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно стоя на месте, можно при ходьбе по комнате, можно и переминаясь с ноги на ногу: вперед-назад, вперед-назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов длинные вдохи делать невозможно. Думайте: «Ноги накачивают в меня воздух». Это помогает. С каждым шагом – вдох, короткий и шумный.

Освоив движение, поднимая правую ногу, чуть-чуть приседайте на левой, поднимая левую – на правой. Получится что-то вроде рок-н-ролла. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выходить выдохам после каждого вдоха. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Их должно быть столько, сколько вы сможете сделать легко.

Движения головы

1. Повороты. Поворачивайте голову вправо-влево, резко, в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом – вдох носом, короткий и шумный. 96 вдохов. Думайте: «Пахнет гарью! Откуда? Слева? Справа?» Нюхайте воздух.

2. «Ушки». Покачивайте головой, словно говоря кому-то: «Ай-яй-яй, как не стыдно!» Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое – к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием – вдох.

3. «Малый маятник». Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?»

Главные движения

1. «Кошка». Ноги – на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения – чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то

влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую – на ту, в сторону которой вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

2. «Насос». Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох – в крайней точке наклона. Кончился наклон – кончился выдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимайте, смотрите вниз на воображаемый насос. Мгновенный вдох. Из всех наших движений-вдохов это самое результативное. «Насос» особенно эффективен при заикании. Наклоны вперед делаются ритмично и легко. Низко не наклоняйтесь, вполне достаточно наклона в пояс. Выдох уходит после каждого вдоха самостоятельно через рот.

Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните: «накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага.

Делайте подряд уже не 8, а 16 вдохов-движений. Затем отдых 3-4 с, и снова 16 вдохов-движений.

Это упражнение часто останавливает приступ бронхиальной астмы, сердечный приступ и приступ печеночной колики.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: это упражнение не рекомендуется делать при травмах головы и позвоночника; при повышенном артериальном, внутрипочечном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, в почках и мочевом пузыре.

3. «Обними плечи». Поднимите руки на уровень плеч. Согните в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу, так чтобы левая обнимала правое плечо, а правая – левую подмышку, т. е. чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторяйте короткие шумные вдохи. Думайте: «Плечи помогают воздуху». Не уводите руки далеко от тела. Они – рядом. Локти не разгибайте.

Норма: «прошмыгайте» носом 3 раза по 32 вдоха-движения.

Отдых после каждой «тридцатки» (32 вдоха-движения) – 3-4 с.

Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя, лежа (при травме руки это упражнение можно делать одной здоровой рукой).

Ограничения: сердечникам (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) первую неделю тренировок упражнение «обними плечи» не делать. На второй неделе, выполняя это упражнение, делать только по 8 вдохов-движений. Затем отдых 3-5 сек и т. д.

На третьей неделе тренировок можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения без остановки.

1. «Большой маятник». Это движение слитное, похожее на маятник: «насос» – «обними плечи», «насос» – «обними плечи». Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле – вдох, наклон назад, руки обнимают плечи – тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так. Как маятник.

2. «Полуприседы». Одна нога впереди, другая сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога, стоящая сзади, чуть касается пола, как перед стартом. Выполняйте легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох – короткий, легкий. Освоив это движение, добавьте одновременные встречные движения рук.

Другие авторы добавляют еще несколько упражнений к комплексу. Их комментарии к уже перечисленным упражнениям для удобства выполнения движений включены в описание.

3. «Ладошки». Встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю – «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом в темпоритме строевого шага и одновременно сжимайте ладони в кулаки (делайте хватательные движения). Сделай подряд четыре шумных, ритмичных вдоха носом (т. е.

«шмыгните» 4 раза). Затем опустите руки и отдохните 3-4 с. – паузы. Помните: активный вдох носом – пассивный выдох ртом после каждого вдоха.

Норма: «прошмыгайте» носом 24 раза по четыре.

Упражнение «ладошки» можно выполнять стоя, сидя, а в тяжелом состоянии – даже лежа. Если человек прикован к постели и обездвижен совсем, то можно просто «шмыгать» носом без всяких движений, по два-четыре вдоха. Затем отдых 3-5 с. и снова два или четыре шумных, коротких вдоха.

В начале выполнения упражнения возможно легкое головокружение. Не пугайтесь – оно пройдет. При сильном головокружении сядьте и выполните упражнение сидя, делая паузы после каждых четырех вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 с, а от 5 до 10 с).

4. «Погончики». Встаньте прямо. Кисти сожмите в кулаки и прижмите к поясу. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти возвращаются в исходное положение на уровень пояса, плечи расслаблены, выдох ушел. Выше пояса кисти не поднимать.

Сделайте подряд уже не четыре вдоха-движения, а восемь. Затем отдых 3-4 с, и снова восемь вдохов-движений.

Норма: «прошмыгайте» носом 12 раз по восемь вдохов-движений.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя, лежа.

Всем, кто заинтересовался гимнастикой Стрельниковой, следует знать, что она оказывает общее влияние на весь организм и может применяться не только при бронхиальной астме. По наблюдениям М. А. Щетинина, при шумном коротком вдохе носом идет активное насыщение коры головного мозга кислородом: ликвидируется спазм сосудов, исчезают хронические головные боли, улучшается память.

Упражнение активно включает в работу все части тела: руки, ноги, голову, брюшной пресс, позвоночник. Гимнастика помогает подросткам, страдающим сколиозами, ликвидировать сутулость. В подростковом возрасте она дает возможность увеличить рост (особенно в период полового созревания). Для взрослой женщины гимнастика полезна и в случае опущения внутренних органов.

Гимнастика Стрельниковой излечивает заикание, благотворно влияет на состояние сердца и сосудов.

Дыхательная гимнастика по методу К. П. Бутейко

Цель этой гимнастики – научить человека контролировать свое дыхание, сделать его более спокойным. Применительно к бронхиальной астме это очень ценный момент, так как судорожные вдохи во время приступа еще более усиливают спазм бронхиального дерева. Схематически нормальное дыхание здорового человека соответствует формуле: медленный неглубокий вдох (2-3 с, медленный выдох (3-4 с) и задержка дыхания (3-4 с). Чем длительнее задержка дыхания, тем лучше. Идеальная задержка дыхания для астматиков – 1 мин.

Лечебная гимнастика при бронхиальной астме по Иванову С. М.

Лечебная гимнастика проводится под наблюдением врача по лечебной физкультуре, и прежде всего, облегчает состояние больного во время приступа. Под влиянием систематической тренировки дыхания больной правильно дышит и во время приступа. Дыхательные упражнения, осуществляемые больным путем вдыхания воздуха через нос, выдыхания через рот, рефлекторно уменьшают спазм и бронхиол (носолегочный рефлекс).

Гимнастические упражнения, способствующие поступлению в кровь большого количества адреналина, уменьшают, а иногда и ликвидируют спазм бронхов и бронхиол.

Наблюдения показывают, что проведенние простых гимнастических и дыхательных упражнений в период предвестников приступа предотвращает его или ослабляют его течение.

Лечебное действие гимнастики сказывается и в укреплении легко возбудимой нервной системы больных бронхиальной астмой.

Воздействуя на нервную систему больных физическими упражнениями, добиваются снятия патологических кортико-висцеральных рефлексов и восстановления нормальной

регуляции аппарата дыхания. Этому помогает и психотерапевтическое воздействие, оказываемое на больного во время проведения лечебной гимнастики. Лечебная гимнастика оказывает на больного и десенсибилизирующее влияние.

Кроме того, лечебная гимнастика предупреждает раннее развитие эмфиземы легких, постепенно развивающейся у больных бронхиальной астмой. Лечебную гимнастику следует вводить в комплекс лечения больных возможно раньше: наличие приступов бронхиальной астмы не является противопоказанием к назначению лечебной гимнастики. Отличительной чертой методики лечебной гимнастики является применение после приступа специальных дыхательных упражнений, способствующих выдоху, и в межприступном периоде – специальных дыхательных упражнений с произношением звуков-букв в сочетании с простыми гимнастическими упражнениями. Повседневная тренировка дыхания обеспечивает больному умение управлять своим дыханием. Наиболее выгодным исходным положением для тренировки дыхания и осуществления гимнастических упражнений являются положения сидя и стоя. В лечебную гимнастику следует включать гимнастические упражнения для конечностей и туловища, такие как ходьба, поднятие рук вверх, разведение в стороны, наклон в бок, вперед, назад, приседания, держась за стул.

Упражнения, вызывающие значительное учащение и задержку дыхания, а также упражнения со значительным мышечным усилием для больных бронхиальной астмой не походят.

Тренировку дыхания осуществляют специальными дыхательными упражнения с произношением на медленном выдохе звуков-букв. Эти упражнения способствуют не только выработке у больного умения управлять своим дыханием, улучшению вентиляции легких, но оказывают и психотерапевтическое воздействие (развести руки в стороны глубоко вдохнув, обнять себя за предплечья, слегка наклоняясь вперед, медленно выдохнуть, можно сжать грудную клетку на выдохе руками).

Наиболее пригодными для произношения при выдохе являются в начале занятия согласные звуки: с, з, ш, щ, а затем согласные звуки ж, р и гласные у, е, и, а (основные буквы для тренировки дыхания).

Обычно в начале тренировки произносят букву в течение 5-7 с, доходя в дальнейшем до 15-20 с.

Когда больной овладеет своим дыханием (произношением отдельных букв в течение 15 с) переходят к последней тренировке дыхания в виде произношения на одном выдохе комбинации из двух, а затем – трех букв. Когда больной освоит произношение на одном выдохе трех букв, переходят к произношению на выдохе гласных букв с прерыванием произношения в середине выдоха. Например, БрУУУ; Пр УУУУ; МрОООО; ТрОООО и т. п. Из приставок, облегчающих произношение гласных букв, можно применять приставки (произносимые кратко: Бр, Вр, ГР, Др, Жр, Кр, Пр, Шр, Хр). На последнем этапе тренировки дыхания используют произношение какой-либо буквы с усилением ее в середине упражнения, например: сссс СССС сссс, Шриии ИИИИ иииии, Драааа АААААааа и т. д.

Для разнообразия занятий можно проводить не четырехкратное повторение одной буквы, а однократное произношение разных букв, например: СССС, ЗЗЗЗ, ШШШШШ, Бриии, Вреее, ДрОООО, ПрУУУУ, или комбинации из согласных и гласных букв, например: Гра АААА, ЖЖЖЖЖ, Пр ИИИИ, РРРР.

При проведении специальных дыхательных упражнений не следует форсировать вдох и особенно выдох. При воспроизведении звука-буквы последнюю следует произносить медленно, до тех пор пока хватит дыхания. Больных нужно приучать к вдыханию и выдыханию через нос (использование носолегочного рефлекса), а также втягиванию живота (при выдохе). В процессе тренировки дыхания у больных постоянно улучшается функция диафрагмы, брюшного пресса и увеличивается жизненная емкость легких. В зависимости от состояния больного в основную часть занятий можно включать 6-12 упражнений, причем дыхательные упражнения должны занимать не менее 50-60 % всех упражнений. Занятия должны проводиться в хорошо проветриваемых помещениях, а в теплое время в саду, лесу,

парке. Каждое движение следует повторять не более 3-4 раз, причем применяют только медленный темп выполнения, за исключением упражнений для мелких и средних мышечных групп, когда допустим средний и быстрый темп. Длительность пауз отдыха 20-60 с. Схема построения занятий по лечебной гимнастике больных бронхиальной астмой приведена в таблице.

Схема занятий по лечебной гимнастике для больных бронхиалной астмой по Иванову С. М.

Специальные средства лечения по Болотову Б. В, Погожим Л. и Г.

В лечении организма нами приводятся методика Болотова Б. В. Погожих Л. Р. в каждом конкретном заболевании.

Для успешного применения этого метода лечения необходимы и чисто практические навыки: как приготовить шарики Болотова, как подобрать для них соответствующие компоненты, что такое уксус Болотова, как его приготовить, какие методы лечебного очищения глиной вам придется применять для своего лечения. В этой главе мы постраемся ответить на все вопросы, которые могут возникнуть у вас в ходе лечения по Болотову и Погожим.

Как приготовить шарики Болотова Б. В.

Приготовляют жмых из овощей или фруктов с добавкой лечебных растений. Для этого из очищенных от грязи, кожуры овощей и фруктов отжимают сок с помощью соковыжималки. Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину.

Если по рецепту вам надо добавить в шарики какое-то целебное растение, то его предварительно нужно измельчить, затем смешать с овощными жмыхами, а уже затем скатать в шарик.

Хранить шарики Болотова необходимо в холодильнике, не больше двух недель. Шарики принимают по 3 раза в день по 2 ст. л., за 20 мин до еды. При этом их разжевывать не надо. Сок, который вы получили при приготовлении жмыхов, пейте на ночь, чуть подсоленным.

Для того чтобы шарики лучше проглатывались, советуем их чуть-чуть смазывать растительным маслом или сметаной. Правда, если приготавливаете шарики Болотова на основе меда, то этого делать не надо.

Лечебные шарики можно применять безо всяких перерывов в течение долгого времени. Но обычно при незапущенной стадии заболевания надобность в них отпадает через несколько месяцев, т. е. после того, как ваша болезнь пойдет на убыль. Затем вы сможете переходить на схему кодекса разумного питания и принимать обычные общеукрепляющие очищающие шарики из свекольных жмыхов.

Как приготовить лечебный квас Болотова Б. В.

Для того чтобы приготовить лечебный квас Болотова, вам понадобятся три литра свежей молочной сыворотки и полстакана сухой или стакан свежей заготовки лечебных растений. Применительно к каждому заболеванию, о котором пойдет речь в этой книге, мы расскажем, какая травка вам понадобится. Траву мы помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузила (камушка) погружаем ее на дно банки. Оказалось, что хорошо еще в полученную молочную сыворотку добавить 1 ч. л. сметаны и 1 стакан сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо теплом темном месте. Банку закройте тремя слоями марли.

Образовавший квас пьют 10-20 мин до еды по 0,5 стакана 1-2 раза в день в течение месяца. Затем сделайте месяц перерыва и снова возобновите лечение квасом Болотова. Пьют лечебный квас до значительного улучшения в ходе заболевания.

Ежедневная порция кваса Болотова (от 0,5 до 1 стакана за 20-30 мин перед завтраком) поможет вам не только вывести из организма большую часть радионуклидов или тяжелых металлов, но и укрепить организм, сделать его невосприимчивым ко многим заболеваниям.

Ведь употребление этого чудодейственного напитка усиливает эндокринную систему,

увеличивает в организме количество кальция, меди и йода. И еще одно замечание. Для улучшения вкуса (для того чтобы квас Болотова приносил не только здоровье, но и удовольствие) обязательно добавляйте в квас ароматические растения: тмин, хмель, укроп, листья черной смородины, перец, кориандр, сосновую хвою. Много не кладите, на 3 л вполне хватит пары чайных ложек смеси нескольких ароматических растений. А вообще, после того как вы несколько раз приготовите квас сами, вы подберете добавки по своему вкусу.

Основа лечебных уксусов Болотова

Возьмите перезрелые яблоки или падалицу. Их нужно вымыть, нарезать помельче или раздавить, затем переложить в эмалированную кастрюлю с широким дном и залить горячей водой (65-7 °С). Вода должна покрывать яблоки на 3-4 см. На один килограмм сладких яблок добавить 50 г сахара, для кислых – 100 г. Посуду поставить в теплое место, но не на солнце. Нужно часто перемешивать массу, чтобы он не подсыхала сверху.

Через 2 недели жидкость отцеживают через марлю, сложенную в 2-3 слоя, и переливают в большие банки для брожения. Лучше не доливать до верха на 5-7 см. Теперь пусть банки постоят еще 2 недели. Потом, не взбалтывая, готовый уксус перелить в бутылки, но не доверху. Осадок процедить через плотную ткань. Далее мы берем пол-литра яблочного уксуса, добавляем в него полстакана веток или корней багульника и настаиваем 2 дня. Этот настой мы добавляем в чай по 1 ч. л. на стакан. Он нейтрализует вредные алкалоиды, сохраняя при этом аромат и полезные вещества чая.

Если у вас нет возможности самим приготовить яблочно-уксусную основу для уксуса Болотова, то вы можете воспользоваться покупным яблочным уксусом. Причем лучше, конечно, для наших целей подходит нерафинированный уксус.

В лечение многих болезней по Болотову и Погожевым Л. и Г., Соколинской В. В. и Берегиня Н. И. и др. входит ***активное использование глины*** .

Глиной успешно лечат самые разнообразные заболевания, в том числе рак (примочками на больной орган и питьем глиняной воды). Установлено, что глина оказывает сильное противоопухолевое действие как на доброкачественные (зоб, миому, мастопатию), так и на злокачественные опухоли. Возможно, это обусловлено тем, что глина содержит очень редкий радиоактивный элемент, имеющий большую силу излучения, – радий.

Глина бывает белая, серая, зеленая, голубая, желтая, красная, коричневая. В профессиональной медицине применяют только порошок белой глины, а в народной – непременно ту, которая залегает в местах, где живет больной человек, а не привозную. Для лечения выбирают глину без песка, рассыпчатую, согретую солнцем, лежащую вблизи водных источников, вдали от производств и населенных пунктов. Наилучшей считается та, из которой можно вылепить баранку, которая баранка не растрескается при высыхании. Размешивают глину деревянной ложкой или палочкой. Сохраняют глину, предназначенную для лечения, в открытой стеклянной, фарфоровой или деревянной посуде (в металлической нельзя). Держат глину под навесом, на чердаке (можно и в кладовке), но главное – в стороне от возможных загрязнений и сырости. Поздней осенью и ранней весной глину просушивают на солнце. Перед лечением советуем опять-таки подержать ее некоторое время на солнце, а затем разбавить теплой водой или, в случае необходимости, оживить глину уксусом Болотова.

Готовить талую воду надо так. Налейте в кастрюлю читой воды и поставьте в морозилку. Нужно держать ее там до тех пор, пока не образуются длинные тонкие и ледяные пластины, которые тут же надо выбросить, а воду слить. Эту слитую воду продолжать замораживать. Постояв на холоде, она тоже разделится на чистый прозрачный лед и мутный «рассол». В этом рассоле содержатся концентрированные соли, поэтому его, конечно, надо вылить. Ну а лед превратится в ту самую чистейшую талую воду, которая по своей структуре очень близка к воде, содержащейся в нашем организме.

Надо хорошо помнить, что есть несколько важнейших правил глинолечения, которые необходимо соблюдать.

1. Никогда не пользуйтесь глиной дважды.

2. Никогда не занимайтесь глинолечением на полный желудок. После приема пищи должно пройти не менее часа, если вы собираетесь лечить части тела, относящиеся к желудочно-кишечному тракту, и не менее получаса, если вы собираетесь ставить глину для лечения сердца или легких.

3. Никогда не ставьте больше двух глиняных примочек одновременно, а вот глиняный компресс ставят только один.

4. Никогда не согревайте глину, поскольку от этого она теряет свою целебную силу. Температура глины должна быть комнатной.

Как подготовить лечебные средства из глины

Глиняные компрессы. Глиняный компресс приготовить очень просто. Возьмите стакан хорошо размоченной глины. Наложите ее на льняную или хлопчатобумажную ткань слоем в 2 см. Делать это лучше всего деревянной палочкой. Понятно, что по площади глина должна на несколько сантиметров превышать размер участка, на который вы хотите воздействовать с ее помощью. Обязательное условие, которое вы должны соблюдать при лечении глиняными компрессами, – это гладкая поверхность целительницы-глины. Это поможет ее более плотному прилеганию к поверхности кожи. И еще один важный совет, который необходимо обязательно соблюдать при глинолечении компрессами: для них лучше всего подойдет талая вода. Наложите на больное место глиняный компресс, забинтуйте сверху (не очень туго), укутайте шерстяным платком и держите его не больше 3 ч. Обычно человек сам чувствует, когда снимать компресс. Как только он станет сухим, начнет вызывать ощущения сильного жжения, то глину необходимо немедленно снимать.

Больное место промывают водой, оставшиеся на теле кусочки глины снимают ватным тампоном. Использованную глину выбрасывают, а материю, которой покрывали больное место, надо обязательно выстирать и высушить на солнце. Сколько компрессов можно ставить в течение одного дня? Это зависит от конкретного заболевания и от состояния больного. Как правило, достаточно двух-трех компрессов в день. Для курса иногда хватает нескольких дней, но в трудных случаях лечение может длиться несколько месяцев. Но если компрессы вызывают стойкую боль или припухлость, лечение следует прекратить.

Частичные глиняные ванны . Частичные глиняные ванны проводят для рук и ног. Делают их в небольшом тазике, в котором растворен стакан глины. Продолжительность ванны 20-30 мин.

Полная глиняная ванна . Такую ванну рекомендуется делать людям, которые хорошо переносят лечение глиной. Растворять в ванной надо столько глины, чтобы вода приняла светлый глиняный оттенок. Для поднятия сил и настроения полную глиняную ванну принимают не более 45 мин.

Глиняные обертывания . Глиняные обертывания проводят тогда, когда необходимо воздействовать на очень обширную часть тела. Для того чтобы провести глиняные обертывании, необходимо размочить глину до полужидкого состояния, затем замочить в ней толстую тряпку, так чтобы она как следует пропиталась глиной. Глиняные обертывания необходимо менять довольно часто, по мере того как они высыхают.

Глиняные обертывания можно проводить с глиняно-глицериновой смесью, в пропорции 1: 2. Глиняными обертываниями хорошо лечатся ожоги, язвы, экземы, опухоли, переломы.

После того как вы сняли глиняное обертывание, обязательно промойте кожу (лучше талой водой).

Массаж глиной . Для растираний употребляют не глину, а глиняную воду. Нужно хорошо вымыть руки, пропитать раствором большой ватный тампон и растирать больное место.

Внутреннее применение глины . Для применения внутрь используется чистая жирная глина, без примесей и посторонних включений. Лучше использовать глину, которую удалось добыть цельным куском. Брикет нужно разбить на маленькие кусочки и истолочь их в ступке как можно мельче. Затем просеять через сито, чтобы избавиться от примесей. Чистый

готовый порошок выставить на солнце (об этой процедуре, работая с глиной, нельзя забывать никогда). Теперь глина готова к употреблению. Количество глины на прием нужно подбирать в зависимости от потребностей организма. Вреда от глины не будет, но порой она может вызвать неприятные ощущения.

Нормальная доза для взрослого человека – 2 ч. л. порошка глины в день. Глину разводят холодной водой и принимают 2 раза в день, утром и вечером, обязательно за 1 ч до еды (если не указан другой способ приема). Не следует много есть после приема глины. Разведенный порошок глины нужно пить глотками, без спешки, как принимают гомеопатические лекарства. Если на дне стакана осталась глина, можно добавить еще воды. И опять-таки напомним: нельзя размешивать глину металлической ложкой.

Оживление глины уксусом Болотова. Мы уже говорили, что в лечении по Болотову мы используем технику оживления глины лечебным уксусом. Для того чтобы оживить глину, необходимо перед употреблением глины, как при наружном, так и при внутреннем использовании, разводить ее соответствующим уксусом Болотова. Например, если вы проводите курс лечения от артрита, то примочки из глины вы должны развести (оживить) лечебным уксусом Болотова, настоянным на корнях сабельника болотного (декопа). Этот метод во много раз повышает эффективность применения глины.

Программа движения в методике оздоровления Болотова Б. В. и Погожевых Л. и Г.

«Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» – сказал Аристотель.

Движения в лечении по методу Болотова Б. В. и Погожевых Л. и Г. составляют важную необходимую часть. Самостоятельно подбирать необходимую программу движений надо в первую очередь исходя из своего самочувствия и степени заболевания.

Так, в любом случае вам необходимо заняться утренней разминкой. Такая разминка подойдет даже в случае, если вы очень физически ослаблены. Проводится она лежа в постели, сразу после пробуждения.

Что касается более серьезных физических нагрузок, то рекомендуется щадящий комплекс упражнений. Он является достаточно универсальным и годится для лечения по Болотову Б. В. практически при различных заболеваниях. При этом следует помнить, что одним из признаков того, что нагрузка слишком велика или выбрана неверно, служит стойкое нежелание заниматься физкультурой. Поэтому программа движения требует регулярного наблюдения за своим самочувствием и контроля состояния организма до и после занятий.

Взрослый человек в спокойном состоянии делает 14-18 дыхательных движений в минуту. Чтобы их подсчитать, надо положить ладонь на нижнюю часть грудной клетки с захватом верхней области живота. Спустя 3-5 мин после окончания физической нагрузки число вдохов и выдохов, как правило, возвращается к тому, что было в начале. Однако, если нагрузка вызвала одышку, которой раньше не было, следует снизить интенсивность занятий и уменьшить время их проведения.

Частота сердечных сокращений у взрослого нетренированного человека составляет 60-90 ударов в минуту. Если же человек лежит, пульс становится реже (обычно на 10 ударов). У мужчин в спокойном состоянии пульс равен 70-75 ударам в минуту, у женщин – 75-80 ударам.

Учащения пульса – обычное явление даже при небольшой физической нагрузке. Но существуют допустимые границы его учащения в момент наибольших усилий: у людей среднего и пожилого возраста – не более 140-145 ударов в минуту, у молодых – не более 160-170.

После окончания занятий надо сразу же за 10 с подсчитать пульс, а затем по десятисекундным отрезкам времени вести счет пульса до его восстановления. Возвращение к нормальному пульсу через 3 мин после окончания занятий считается хорошей восстановительной реакцией организма, а через 5-10 мин – удовлетворительной.

При занятиях гимнастикой необходимо соблюдать ряд правил. Заниматься надо ежедневно, но не более 20 мин. Лучше всего заниматься по утрам, а если время можно выкроить только вечером, то не позднее чем за 2-3 ч до отхода ко сну. Перед занятиями следует опорожнить кишечник и мочевой пузырь. Занятия надо проводить в чистой, проветренной комнате, лучше при открытом окне, а еще лучше – на свежем воздухе. Заниматься надо, выполняя упражнения ритмично, в спокойном темпе; при хорошем самочувствии темп можно ускорить, а время занятий увеличить. Занятия надо проводить при постоянном самоконтроле до появления чувства усталости. При заметном ухудшении самочувствия занятия следует прервать, а в случае необходимости обратиться к врачу.

Утренняя гимнастика по Погожевым Л. и Г.

1. Исходное положение: лежа на спине, руки и ноги расслаблены. Не открывая глаз, глубоко вдохните и полностью выдохните ночной застоявшийся воздух. Повторите глубокий вдох, а затем выдох три раза.

2. Несколько раз пошевелите пальцами на правой ступне, затем на левой: большой палец приподняли, остальные отвели чуть вниз.

3. Возьмите большой палец левой руки за кончик и легонечко потрясите его. То же самое проделайте со всеми пальцами левой, а затем правой руки.

4. После этого проведите программирование на лечение от своего заболевания.

5. Разотрите ладони так, чтобы они стали теплыми. Плотно сожмите пальцы и растирайте уши ладонями сверху вниз, сделайте десять движений. Большие пальцы во время массажа находятся за ушами, указательные движутся по раковинам. Кончики пальцев должны опускаться до уровня рта.

6. Положите правую ладонь на лоб, а левую на нее сверху, затем сделайте двадцать движений вправо-влево. Мизинцы нужно держать над бровями.

7. Полежите несколько секунд с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на области лба. Тыльной стороной больших пальцев помассируйте глазные яблоки, после чего положите правую ладонь на щитовидную железу, а на нее – левую ладонь.

8. Произведите десять движений сверху вниз, до живота.

9. Положите ладони на живот и сделайте десять круговых движений по часовой стрелке.

10. Поочередно подтяните ноги к груди и разогните их. Всего нужно выполнить десять таких подтягиваний.

11. Исходное положение: сидя на краю кровати. Положите правую ногу на левую и десять раз промассируйте выемку ступни. То же самое повторите с другой ногой.

12. Сцепите пальцы в замке на затылке и сделай ими десять горизонтальных и десять вертикальных движений. В конце плотно прижмите ладони к ушам и кончиками пальцев «простукивайте» затылок.

Упражнения на понедельник

1. Встаньте прямо, глядя вперед. Сложите ручки «лодочкой» перед грудью, вложив одну кисть в другую, словно вы держите в вертикальном положении трость. Сосредоточьтесь в позе почтительного внимания, как будто вы стоите перед наставником или страшим, показывая ему этот предмет.

2. Поднимитесь на носки, подняв руки через стороны ладонями вверх, а кончики пальцев направьте друг к другу. Смотрите вверх на воображаемый предмет у вас в руках. Стойте на выпрямленных ногах. Сожмите зубы, кончиком языка упритесь в твердое небо за верхними зубами и дышите через нос. Дайте мозгу отдых. Затем сложите кисти в кулаки, медленно опустите их в стороны – вниз, разжимая пальцы. Опустите пятки на пол.

Упражнения на вторник

1. Поднимитесь на носки, разведя руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх. Дышите глубоко и спокойно, глядя прямо вперед и фокусируя свое внимание на одной точке.

2. Стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, уприте левую руку в поясницу,

одновременно с этим подняв правую руку над головой, как бы желая достать ею верхушку дерева. Ладонь развернуть кверху, взгляд упирается в поднятую руку. Выдыхайте через нос, энергично ведя поднятую руку вниз, к бедру. Повторите упражнение, поменяв руки.

Упражнения на среду

1. Стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, уприте левую руку в поясницу, сделайте большой шаг вперед левой ногой, согнув ее в колене и выпрямив правую ногу. Корпус немного наклоните вперед. Вытяните левую руку вперед, как если бы вы хватали корову за хвост. Изо всей силы тяните, фиксируя взгляд обоих глаз на левой руке. Поменяйте руки и повторите упражнение.

2. Встаньте, подняв грудь. Уставьтесь вперед сердитым взглядом. Сделайте толчок руками вперед на уровне груди, как бы вонзая в кого-то когти. Затем энергично отведите их назад. Повторите упражнение 7 раз.

3. Охватите голову по кругу правой рукой и энергично тяните руку вправо. Сделайте то же самое левой рукой, повторите упражнение 7 раз.

Упражнения на четверг

1. Упритесь языком в твердое небо, стисните зубы и широко откройте глаза. Опускайтесь в полуприсед, пока бедра не станут почти параллельны земле. Опускайте руки, как бы вдавливая ими что-то в землю. Затем разверните ладони вверх так, как будто вы держите в них что-то тяжелое. Выполните упражнение 3 раза.

2. Встаньте прямо, устремив взгляд вперед. Левую руку сожмите в кулак и отведите его к талии, за бедренную кость, сжатыми пальцами кверху. Правую руку раскрытой книзу ладонью проталкивающим движением вытяните справа налево через грудь. Махнув рукой вниз, чтобы коснуться колена, верните ее в сторону. Повторите то же самое левой рукой. Повторите упражнение несколько раз, чередуя руки.

Упражнения на пятницу

1. Наклонитесь вперед, опустив ладони на землю, согните левую ногу в колене, правую вытяните назад. Поднимите голову и подайте грудь вперед. Вытянув корпус вперед, дышите спокойно и ровно. Выполните те же движения, согнув в колене правую ногу и вытянув назад левую.

Повторите упражнение несколько раз.

2. Встаньте прямо, расставив ноги в стороны. Охватить затылок сцепленными пальцами рук. Втянуть живот, согнуться в талии и опустить голову как можно ниже, желательно до тех пор, пока она не окажется между бедрами. Закройте рот, зубы соедините и кончиком языка коснитесь твердого неба. Дышите через нос. Затем выпрямитесь и наклонитесь снова. Повторите упражнение несколько раз.

Выполнение всех упражнений свободное. Упор делается на умственное сосредоточение, сохранение внутреннего спокойствия, применение физической силы. При выполнении упражнений нужно согласовывать движения тела, рук и ног со скрытым усилием. Эти упражнения предназначены для определенных дней недели, в воскресенье – отдых.

Программа очищения при бронхиальной астме по Болотову Б. В. и Погожевым Л. и Г.

Программа питания при бронхиальной астме

Следует исключить из рациона продукты, вызывающие аллергические реакции у больного: рыбу, крабы, сырую капусту, редис, землянику, цитрусовые. Диета должна быть достаточно разнообразной и калорийной, но не способствующей избыточной полноте. При бронхиальной астме надо обязательно использовать продукты, богатые солями кальция: сыр, творог, кисломолочные продукты, салаты, поскольку соли кальция обладают противовоспалительным и противоаллергическим действиями. А вот соленья, маринады на время лечения бронхиальной астмы следует ограничить. Овощи и фрукты лучше есть сырыми.

Такие острые продукты, как чеснок, лук, горчица и жгучий перец, облегчают дыхание.

Поэтому мы настоятельно рекомендуем не забывать о них Когда будете готовить себе, больше всего внимания уделите чесноку. Ведь он убирает застои и очищает протоки, помогает отделению мокроты, снимает спазмы в бронхах, возникающие во время астмы и других респираторных заболеваний. Мы очень советуем мелко натирать чеснок, смешивать с солью и свежим сливочным маслом и намазывать эту смесь на хлеб или добавлять в разные блюда (на 100 г масла – 5 крупных долек чеснока, соль по вкусу).

Лук обладает противовоспалительным и антигистаминными свойствами, а поэтому уменьшает воспалительный процесс в бронхах. Горчица и жгучий перец очищают дыхательные пути от забивающей их мокроты. Не забывайте и о репе! Например, можно 2 ст. л. измельченной репы залить стаканом кипятка, варить 15 мин, процедить и пить по 1/4 стакана отвара 4 раза в день или по стакану на ночь.

Необходимо ограничить потребление бараньего, свиного и говяжьего жиров. Это же ограничение касается и углеводов. Поменьше также поваренной соли! При появлении отеков необходимо уменьшить количество жидкости до 1-1,5 л в сутки. При составлении своего меню исключите продукты, повышающие возбудимость центральной нервной системы: крепкий чай, кофе, какао, крепкие бульоны, острые закуски, специи, маринады.

Мы рекомендуем включить в питание жидкую молочную кашу из геркулеса и жидкое картофельное пюре, приготовленное с большим количеством молока (эти блюда способствуют снятию бронхоспазма). Не забывайте о протертой редьке, которую заправляйте растительным маслом или сметаной. Из напитков можно посоветовать заваривать рожь, овес, ячмень с добавлением цикория или очищенного горького миндаля и пить их как обыкновенный кофе. Очень вкусен и полезен такой кофе с горячим топленым молоком. При изнуряющем кашле рекомендуется пить горячее молоко со щелочной минеральной водой. Маленьким детям дают пить отвар инжира в молоке.

Программа движения по Болотову Б. В.

По мнению многих целителей, очень действенным методом лечения при бронхиальной астме является дыхательная гимнастика, при которой надо произносить определенные звуки. На выдохе сначала быстро проговариваются согласные: ш, щ, з, с. Затем, по мере выдыхания воздуха из легких, к ним присоединяются гласные звуки: у, а, е, и. Эти упражнения сначала делаются в течение нескольких секунд, а затем время их произношения постепенно увеличивается до полуминуты.

1. Быстрая фаза – ш, медленная фаза – у: ш-ш-у-у-у-у-у.
2. Быстрая фаза – щ, медленная фаза – а: щ-щ-а-а-а-а-а.
3. Быстрая фаза – з, медленная фаза – е: з-з-е-е-е-е-е.
4. Быстрая фаза – с, медленная фаза – с: с-с-и-и-и-и-и.

Соединение согласных и гласных звуков можно выбирать произвольно, так, как вам наиболее удобно.

Простой комплекс дыхательных упражнений по Погожевым Л. и Г.

Повторять каждое дыхательное упражнение не более 3-4 раз, а делать необходимо в медленном темпе.

1. Лечь на спину, согнуть руки в локтях, пальцы сжать в кулаки. На вдохе поднять руки вверх. На выдохе вернуть руки в исходное положение.

2. Лечь на спину, кисти рук положить на живот. На вдохе отвести руки за голову. На выдохе вернуть руки в исходное положение.

3. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. На вдохе по возможности приподнять выпрямленные ноги. На выдохе вернуться в исходное положение.

4. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. На вдохе слегка согнуть правую ногу и левую руку. На выдохе принять исходное положение. Затем на вдохе слегка согнуть левую ногу и правую руку, на выдохе принять исходное положение.

5. Встать, ноги поставить вместе, руки за голову. На вдохе – наклон туловища в сторону, на выдохе – вернуться в исходное положение.

6. Ноги поставить шире плеч, руки на поясе. На вдохе наклонить корпус вперед. На

выдохе вернуться в исходное положение.

7. Ходьба на месте, дыхание произвольное.

Программа очищения

Очищающий уксус Болотова

Стаканом яблочного уксуса заливают 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, настаивают не менее 2-х дней.

При бронхиальной астме хорошо себя зарекомендовал небольшой комплекс лечебно-оздоровительных процедур с использованием чеснока и лимонов (предлагаемый ниже рецепт можно применять и при сильных простудах). Очистить 2 головки чеснока, натереть в кашицу, также натереть в кашицу 5 лимонов вместе с кожурой. Все это залить 1 л теплой кипяченой воды и перемешать. Настоять неделю в темном месте, затем отжать, процедить, добавить 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова. Принимать 4 раза в день за полчаса до еды и на ночь. Параллельно с приемом этого снадобья необходимо проводить растирание грудной клетки чесночным маслом (кашица чеснока соединяется со свиным жиром, который в случае его отсутствия можно заменить сливочным маслом в пропорции 1: 2). Растирание проводить на ночь.

Лечение глиной

Рекомендуем пить глиняную воду по обычной схеме: 2 ч. л. порошка глины в день. Глину разводят холодной водой, оживляют 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова и принимают 2 раза в день, утром и вечером, за час до еды.

Лечебные средства Болотова

Шарики Болотова

Шарики можно приготовить из жмыхов репы или лука-севка с добавлением 2 ч. л. порошка листьев земляники на дневную порцию шариков. Принимать по 1 ст. л. утром натощак и вечером перед едой.

Квас Болотова

Стакан плодов боярышника помещают в марлевый мешочек и с помощью грузила погружают на дно банки с 3 л свежей молочной сыворотки. В банку добавляют 1 ч. л. сметаны и 1 ч. л. сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закрывают 3 слоями марли. Образовавшийся квас пьют за 10-20 мин до еды по 0,5 стакана 3 раза в день в течение месяца. Затем делают перерыв на месяц и снова возобновляют лечение. Пьют лечебный квас до значительного улучшения в ходе заболевания. Каждый раз отпитый квас компенсируется соответствующим количеством сыворотки или воды и сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

Травяная аптека Погожевых Л. и Г.

Багульник и крапива

Трава багульника болотного – 25 г, листья крапивы – 15 г. Залить смесь 1 л кипятка, настаивать 8 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день после еды. Детям – по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Боярышник

Залить 3 ст. л. плодов боярышника 3 стаканами кипятка, настаивать 3-4 ч, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Душица

Залить 2 ст. л. измельченной травы 2 стаканами кипятка. Настоять 1 ч, процедить. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды.

Земляника

Залить 2 ст. л. листьев земляники 2 стаканами кипятка. Настаивать 3-4 ч, процедить. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

Крапива

Залить 1 ч. л. измельченных листьев крапивы стаканом китпятка, довести до кипения, настоять 3-4 ч, процедить. Пить 3 раза в день за полчаса до еды.

Мать-и-мачеха

Залить 4 ч. л. измельченных листьев мать-и-мачехи стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор: мать-и-мачеха, подорожник, почки сосны

Взять поровну листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника, почек сосны, измельчить. Залить 2 ч. л. смеси стаканом холодной воды. Настаивать 2 ч, затем прокипятить в закрытой посуде 5 мин и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Подорожник

Залить 1 ст. л. измельченных листьев подорожника стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

Полынь

Залить 1 ч. л. семян полыни стаканом кипятка, настаивать 3-4 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Сложный сбор 1 : взять поровну травы тимьяна ползучего, сосновых почек, плодов аниса, плодов фенхеля, измельчить. Залить 1 ст. л. смеси стаканом теплой воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Сложный сбор 2 : взять поровну плодов аниса, травы тимьяна, плодов фенхеля, семян льна, измельчить. Залить 4 ч. л. сбора стаканом теплой воды, настаивать 2 ч, затем кипятить 5 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сложный сбор 3 : взять поровну цветков бузины, травы росянки, листьев подорожника, травы фиалки. Залить 4 ч. л. сбора стаканом теплой воды, настаивать 2 ч, кипятить 5 мин, процедить. Отвар выпить в течение дня.

Очищение внутренних органов при бронхиальной астме

Периодически (по 1 неделе в каждом месяце) нужно также проводить курс очищения для улучшения работы печени, поскольку это наш главный фильтр, очищающий кровь от токсических веществ, которые в противном случае могут попасть в слизистую бронхов и вызвать приступ. Наиболее мягкий способ чистки печени – прием травяного сбора.

Взять по 1 ч. л. спорыша (горца птичьего), березовых листьев и кукурузных рылец. Залить смесь 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, в течение 1 ч. Пить настой в теплом виде до еды – весь стакан в течение дня. Курс, как и говорилось ранее, неделя.

Средство обладает желчегонным действием, освобождает желчные протоки от застойной желчи, а значит, и стимулирует активность самой печени.

Улучшение работы печени помогает справиться с дисбактериозом, поддерживающим течение бронхиальной астмы.

Гомеопатические средства очищения при бронхиальной астме (по Б. С. Тайцу)

Нужно выбрать одно-два наиболее подходящих лекарства конституционального ряда:

1) аралия рацимоза 3 или 6 – если приступ начинается с судорожного кашля, ощущения щекотания в носоглотке;

2) арсеникум альбум 3 или 6 – если приступ провоцируется физической нагрузкой;

3) калий бихромикум 3 или 6 – если кашель сопровождается выделением вязкой мокроты, сон возможен только в положении сидя;

4) лобелия 3 – если имеется сильная одышка при кашле;

5) самбукус 3 или 6 – если приступы удушья сопровождаются свистящими хрипами на вдохе, нос явно заложен, приступ возникает ночью, особенно когда на улице сухой мороз;

6) дулькамара 3 – если приступ возникает чаще в сырую погоду;

7) амбра 4 – при сочетании астмы с симптомами вегетативной дистонии: частым сердцебиением, сдавлением сердца;

8) ацидум бензоикум 3 – если астме сопутствуют явления обменного полиартрита, особенно сопровождающиеся болями в суставах.

Можно использовать гомеопатические масла:

1) масло капсикум – при обострении астмы, возникающем на фоне ОРВИ;

2) масло риноценизини – при наличии связи между появлением приступа и

аллергической реакцией;

3) масло туи – при астме, существующей на фоне наличия аденоидов.

Любое масло нужно закапываь в нос дважды в день в течение месяца.

Смягчить общее напряжение помогут лекарства, укрепляющие нервную систему: калий броматум 3 или 4, цинкум валерианикум 4, пассифлера 4 или 3, игнация 3 или 6, хамомилла 4 или 3. Выберите любой препарат из данного списка. Если в течение недели вы не станете спокойнее, добавьте еще один препарат. Однажды опытным путем подобрав подходящее лекарство, вы найдете для себя универсальное средство на всю жизнь.

Принимать лекарства нужно по 3-5 крупинок каждого (из выбранных на курс) 4 раза в день как минимум в течение месяца. Всегда лучше при этом посоветоваться со специалистом.

Закаливания при заболеваниях дыхательной системы (по Б. С. Тайцу)

Когда речь идет о бронхиальной астме, обостряющейся на фоне простуды, или об астматическом бронхите, пищевой фактор, как показывает практика, здесь не самый главный. Хотя дисбактериоз кишечника и другие нарушения в работе желудочно-кишечного тракта влияют на функцию иммунной системы, а значит, и на скорость выздоровления, тем не менее гораздо важнеее привести в норму саму иммунную систему. Помочь в этом может закаливание. То же касается и инфекций дыхательных путей. Схема оздоровления рассчитана на длительный период использования, и начинать процедуры нужно в период относительно благополучного состояния.

Вступительная процедура – холодные обливания ног. От кончиков пальцев по одной ноге вести струей прохладной воды (из ручного душа) наверх до бедра, фиксируя струю на колене в течение 5 с. Затем по другой ноге опустить струю вниз, задерживая по пути на колене. По мере освоения процедуры вода должна становиться все холоднее. Продолжительность выполнения процедур – не менее 1,5 недель. Если после первых занятий болезнь обострилась, нужно дождаться выздоровления и через 3-4 дня возобновить закаливающие занятия, постепенно увеличивая продолжительность процедуры и уменьшая температуру воды.

I этап – контрастные ванны для ног. Приготовить 2 таза с водой: горячей (начинать с 36 °С) и холодной (начинать с 23-22 °С). Опускать ноги по щиколотку то в один, то в другой таз. На 15 с – в горячую воду, на 5 – в холодную. Со временем температурный диапазон нужно увеличивать. Период выполнения – 2 недели.

II этап – хождение по мокрым камням. Летом эта задача вполне выполнима, а зимой необходимо создать дома мини-пляж. Для этого надо насыпать в плоский тазик в один слой крупную речную гальку и залить ее холодной водой. Нужно ходить по этим камешкам в течение 1 мин ежедневно. Период выполнения – не менее 14 дней.

Пройдя все вышеописанные этапы, добившись состояния, при котором закаливающие упражнения не дают ухудшения состояния (при этом уже после месяца занятий скорее всего снизится острота заболевания), переходите к простым обливаниям холодной водой, чтобы закрепить результат.

Существует, правда, одно исключение из данного правила: в случае когда обливание проводится в бане, сразу после выхода из парной (сауны), оно всегда безопасно даже для неподготовленного человека.

Поллиноз, или сезонный аллергический ринит (насморк)

Весна – пробуждение природы от зимнего сна. На деревьях появляются листочки, начинают цвести цветы. Это и является основной причиной насморка, или поллиноза. Аллергией страдал Наполеон. Бешеный приступ «цветочного насморка» случился у Наполеона во время сражения при Ватерлоо. Императору было не до ведения боя. Может

быть, потому французы и проиграли войну.

Сезонный аллергический ринит, или, как его еще называют, сенная лихорадка, поллиноз, – аллергия на содержащуюся в воздухе пыльцу растения. Особенно опасно для страдающих аллергией цветение амброзии – этого коварного сорняка, завезенного в Россию в 60-е г. из Америки с зерном пшеницы.

Причины появления заболевания

Аллергическую реакцию вызывает пыльца растений, обладающая определенными свойствами:

– пыльца ветрораспыляемых растений с размерами пыльцевых зерен не более 0,04 мм, что позволяет ей перемещаться с ветром на десятки километров и достаточно глубоко проникать в слизистые оболочки. Пыльца насекомоопыляемых растений имеет более крупные размеры и остается возле растения;

– пыльца должна обладать аллергическими свойствами. Например, пыльца хвойных аллергию не вызывает, в то время как пыльца ольхи, тополя, березы в нашей местности является причиной болезни с середины апреля и мая.

В начале лета поллиноз может вызвать пыльца ивы, тополя, лещины, в конце лета – пыльца полыни, лебеды, злаков.

Симптомы заболевания

После начала цветения нос, небо, глаза и задняя стенка глотки восприимчивых людей постепенно или сразу начинают реагировать зудом. Затем появляются слезотечение чихание и прозрачные водянистые выделения из носа. У некоторых людей могут появиться головные боли, кашель, они теряют аппетит и сон, становятся раздражительными и могут впасть в депрессию. Эти симптомы сохраняются в течение всего периода цветения. Вследствие аллергического отека слизистой оболочки и носоглотки чувствительность в этой области нервных окончаний резко повышается, и приступы мучительного чихания в этот период болезни вызывают уже самые различные раздражители: сквозняк, резкая перемена температуры, любой сильный запах, нервное напряжение. Иной больной чихает по 50-60 раз подряд, а из носа выделяется столько секрета, что, по образному выражению одного больного, носовой платок величиной с простыню в это время становится необходимым предметом.

В период цветения клиническая картина развивается постепенно, достигая максимума в середине цветения. Выраженность клинических симптомов поллиноза обычно нарастает в течение 2-3 лет от сезона к сезону. Больные поллинозом в течение суток хуже всего чувствуют себя в утренние часы.

Поллиноз может передаваться по наследству и превратиться в бронхиальную астму.

Какая пыльца вызывает насморк?

Определить, на какие пыльцевые аллергены реагирует данный больной, можно во всех медицинских учреждениях, которые имеют специализированные аллергические кабинеты или отделения. Обычно врач назначает кожные пробы или анализ крови на определение иммуноглобулина Е к разным аллергенам.

Как помочь?

Облегчить состояние больных поллинозом помогут следующие меры.

Больные хуже себя чувствуют при сухой солнечной погоде на открытом воздухе (пыльца заполняет все вокруг и не дает нормально дышать), чем в помещениях. Поэтому в период обострения заболевания надо стараться как можно меньше бывать на улице, чтобы избежать контакта с аллергеном.

Рекомендуется дома чаще делать влажную уборку, завешивать окна и двери увлажненной тканью для предупреждения попадания пыльцы в помещение.

При выходе на улицу надо одевать очки, смазывать вход в нос масляными растворами, после прихода с улицы больному следует сменить одежду, принять душ, прополоскать рот, промыть глаза. После сильного дождя или похолодания количество пыльцы в воздухе снижается, страдающим поллинозом становится легче.

Как лечиться?

Вместо того чтобы лечить аллергическую реакцию, лучше всего избегать контакта с аллергеном. Если же это невозможно, тогда вам помогут медики. Профилактические и лечебные мероприятия в период цветения растений сводятся к приему антигистаминных препаратов, которые облегчают состояние больного и уменьшают симптомы аллергии в течение всего сезона цветения. При тяжелых запущенных случаях применяются в основном местные средства: мази, глазные капли, носовые спреи с гормональными препаратами.

Полное излечение от сезонного ринита возможно лишь после специального метода лечения (подобное излечивается подобным), предложенного еще в 1911 г. врачами Ну Н. и Фридманом, при котором больному вводят по схеме минимальные разведения пыльцы растения, вызывающего аллергическую реакцию. Такое лечение стимулирует организм к выработке блокирующих антител, которые могут нейтрализовать аллергическую реакцию. Лечение проводится в период отсутствия цветения растения в течение трех или пяти лет. Такая терапия дает хорошие эффекты у 60-80 % больных.

Аллергия на укусы насекомых

Обладает сезонностью, чаще бывает весной, на природе.

Аллергические реакции на укусы насекомых могут быть немедленного и замедленного типов. Аллергические реакции немедленного типа развиваются через несколько секунд или минут после укуса и длятся от нескольких часов до нескольких дней. На месте укуса появляются боль, зуд, папула с эритемой, иногда развиваются отек, генерализованные реакции:

1) слабая – тошнота, рвота, генерализованная крапивница, головная боль, разбитость;

2) умеренная – бронхоспазм, изменения в желудке и кишках, признаки общей интоксикации, артралгии, боль в груди;

3) выраженная – анафилактический шок, коллапс, отек гортани.

Аллергические реакции замедленного типа развиваются через 24-48 ч после укуса. При этом на коже появляются пузырьки, окруженные отеком, жжение, зуд, покраснение и гиперемия. Некоторые реакции замедленного типа сопровождаются центральным некрозом и длятся в течение нескольких недель. Генерализованная реакция встречается редко. Она характеризуется тромбоцитопенической пурпурой, диарей, повреждением печени и почек, развитием полиневрита и кровоизлиянием в мозг. Довольно часто отмечается «отсрочная уртикария», которая развивается через 10 дней после укуса. Реакция на укусы насекомых, как правило, возникает при повторном ужалении.

Для развития реакции токсического типа со смертельным исходом взрослому человеку необходимо 0,2 г пчелиного яда (около 1000 ужалений).

Анафилактический шок со смертельным исходом может развиться от одного укуса насекомого.

При сильном аллергическом отеке кожи после укуса насекомого необходимо немедленно обратиться к врачу и обязательно принять что-нибудь из противоаллергических препаратов: супрастин, тавегил, диазолин или фенкарол. Эти лекарства предотвратят повышение температуры и увеличение опухоли.

Что может помочь при укусе?

1) при укусах пчел, даже если поражена слизистая оболочка рта или языка, эффективен в своем противодействии уксус. В случае поражения ротовой полости надо использовать его слабый водный раствор. Прополоскайте им рот. Эта процедура снимет боль и уменьшит отек;

2) хорошим средством, нейтрализующим яд многих насекомых, является лимон. Места укусов комаров тоже можно протирать корочкой лимона, тогда надоедливый зуд исчезнет;

3) свежим соком или кашицей чеснока протрите место укуса пчелы, предварительно вынув из ранки жало;

4) смешайте кашицу чеснока пополам с медом и прикладывайте к месту укуса или начинающей гноиться ранке. Повязку меняйте 2 раза в сутки, вплоть до полного выздоровления;

5) натеррите головку репчатого лука и отожмите сок. Соком смазывайте места укуса;

6) при укусах ос и других насекомых натирайте болезненное место в течение 1-2 мин кусочком луковицы (если жало вынуто);

7) при укусе пчелы нужно, удалив жало, приложить к месту укуса кусочек сырого картофеля. Смазывайте места укусов насекомых соком алоэ.

Травы и сборы:

1) залить 3 ст. л. сухих соцветий пижмы обыкновенной 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 мин, процедить. Использовать как наружное средство;

2) залить 1 ст. л. травы вероники длиннолистой 2 стаканами кипятка, подогревать на водяной бане 15 мин, остудить, процедить. Делать припарки на место укуса пчелы или осы в течение 3-х дней;

3) прикладывать к местам укусов комаров, пчел, ос и шмелей листья петрушки;

4) места укуса протереть тампоном, смоченным перекисью водорода;

5) чтобы замедлить всасывание яда, на место отека положить пузырь со льдом или грелку с холодной водой.

Вазомоторный ринит

Ринит – воспаление слизистой оболочки носа. Ринит в переводе с греческого означает «насморк».

Заболевание начинается с чувства напряжения, сухости и зуда в полости носа, рефлекторного чихания. Больной жалуется на головную боль, общее недомогание, небольшое повышение температуры тела. При этом отмечаются заложенность носа, затрудненное носовое дыхание, гнусоватость, понижение обоняния.

Причиной ринита является аллерген экзогенный. Выраженность ринита зависит от аллергена, времени его экспозиции и степени изменения реактивности слизистой оболочки носа. Одновременно повышается чувствительность и к другим аллергенам. В таких случаях ринит могут вызывать различные неспецифические факторы.

В некоторых случаях с насморком можно бороться сосудосуживающими, антибактериальными каплями и мазями. Но существуют формы ринита, при которых они не всегда приносят облегчение. Я имею в виду вазомоторный ринит.

Это заболевание возникает на фоне вегетоневроза, вегето-сосудистой дистонии, когда нарушается двигательная функция сосудов. Возможно, поэтому особенно эффективными при таком состоянии оказались методы рефлексотерапии. О них я и хочу рассказать.

С чего же начать? Самое главное – постарайтесь приучить себя дышать через нос. Даже во время тяжелых физических нагрузок. В основном дело только в привычке. Мобилизуйте свою волю и постоянно контролируйте дыхание, пока привычка прочно не укоренится. Когда вы дышите через нос, ворсинки носовых ходов очищают и согревают воздух. Это снижает вероятность возникновения респираторных заболеваний.

Настоятельно советую вам делать упражнение, которое поможет обеим ноздрям работать одинаково продуктивно. Сядьте прямо, скрестите ноги. Положите левую руку на бедро, а правую расположите следующим образом: указательный палец – чуть выше переносицы, большой – на крыле правой ноздри, средний – на крыле левой. Сделай носом полный вдох и зажмите большим пальцем правую ноздрю. Теперь вдыхайте через левую ноздрю (постарайтесь, чтобы вдох занял не менее 4 с), а затем зажмите ее. Задержите дыхание примерно на 8 с, после чего откройте правую ноздрю и медленно выдохните. Причем выдох должен быть вдвое длиннее вдоха. Примерно через 5-10 с повторите все сначала с той лишь разницей, что вдох – через правую ноздрю. Трижды в день делайте упражнение по 10-12 раз. В течение месяца вы прекрасно разработаете носовое дыхание,

улучшите обоняние. Наблюдения показали, что иммунитет, как правило, тоже повышается. Безусловно, полезен при вазомоторном рините и точечный массаж.

Но прежде чем приступить к нему, четко уясните расположение биологически активных точек.

· Первая точка – несимметричная. Находится на лбу, в центре границы волосистой части головы.

· Вторая точка – симметричная. Расположена у внутреннего края брови.

· Третья точка – несимметричная. Расположена в центре переносицы.

· Четвертая точка – симметричная. Находится у края носовой кости.

· Пятая точка – несимметричная. Расположена на середине носа у края носовой кости.

· Шестая точка – симметричная. Ее вы найдете у крыла ноздри.

· Седьмая точка – несимметричная. Расположена над верхней губой, прямо под носом.

· Восьмая точка – симметричная. Находится у наружного края ногтевой лунки указательного пальца кисти.

· Девятая точка – симметричная. Расположена у внутреннего края ногтевой лунки большого пальца кисти.

· Десятая точка – симметричная. Проведите прямые линии от восьмой и девятой точек. На месте их пересечения – десятая.

· Одиннадцатая точка – симметричная. Находится у наружного края ногтевой лунки большого пальца стопы.

· Двенадцатая точка – симметричная. Расположена на стопе под внутренней лодыжкой, на границе тыльной стороны и подошвенной поверхности.

· Тринадцатая точка – симметричная. Проведите прямые линии от одиннадцатой и двенадцатой точек. На месте их пересечения (на внутренней поверхности голени, у края большеберцовой кости, на четыре поперечных пальца кверху от лодыжки) искомая точка.

Каждую точку массируйте указательным или большим пальцем кисти 2-3 мин вращательными движениями по часовой стрелке, постепенно надавливая до появления легкой болезненности. Уделяйте этой процедуре несколько минут утром и вечером. Указанную последовательность точек старайтесь не нарушать.

Вместо того чтобы лечить вазомоторный ринит, лучше всего избегать контакта с аллергенами и раздражающими факторами, необходимы санация и профилактика хронических очагов инфекции.

Антигистаминные препараты (димедрол, супрастин, пипольфен).

Общие десенсибилизирующие вещества (хлористый кальций).

Специфическая гипосенсибилизация.

Электросон, гипноз.

Стероидные препараты.

Витаминотерапия (В15, аскорбиновая кислота, А).

Анафилактические реакции (анафилактический шок)

У больных с атопической реактивностью при повторных введениях аллергена может развиться очень тяжелая анафилактическая реакция (анафилактический шок). В ее основе лежит бурное выделение медиаторов аллергической реакции, которая вызывает спазм гладких мышц бронхов и кишок, расширение артериол и венул с увеличением их проницаемости, повышенную секрецию слизистых оболочек, желез бронхов.

Острая продуктивная дыхательная недостаточность и поражение сердечно-сосудистой системы приводят к гипоксемии, гиперкапнии и нарушению микроциркуляции. Наблюдаются метаболические сдвиги и поражения функции внутренних органов в виде олигурии, гиперазотемии, ацидоза, диспротеинемии, коагуляции, водно-электролитного

дисбаланса. Судороги и нарушения сознания свидетельствуют о выраженных изменениях в центральной нервной системе. Возможна декомпенсация кровообращения в виде отека легких и застоя во внутренних органах. При поздно начатом или нерациональном лечении указанные изменения могут привести к смерти.

Клиника

Анафилактическая реакция может начаться с зуда кожи лица, рук, слизистых оболочек носа, губ, языка. Затем возникают боли за грудиной, в надчревной области, чувство острого удушья. Лицо краснеет, появляется цианоз губ, возможны рвота, судороги, непроизвольное отхождение кала и мочи. Судороги могут напоминать эпилептические припадки. Наряду с этим обычно быстро появляются экспираторная одышка, кашель, свистящие хрипы, признаки острого вздутия легких, иногда развиваются крапивница, отек надгортанника. Одновременно с признаками острой обструкции бронхов отмечаются симптомы нарушения кровообращения. В некоторых случаях возникают кровянисто-слизистая диарея, кишечная колика.

Указанные симптомы развиваются обычно в течение 5-10 мин после инъекции аллергена и держатся в среднем 30-40 мин. В тяжелых случаях смерть наступает в течение первых минут.

Лечение анафилактической реакции проводится в стационаре.

Экзема

Экзема – воспаление поверхностных слоев кожи нервно-аллергического характера, возникающие в ответ на действие внешних и внутренних раздражителей.

Экзема – заболевание упорное. И все же комплексное лечение, включающее использование современных препаратов, достаточно эффективно: проявления экземы становятся менее выраженными, удается устранить ее обострения. Успеху терапии способствуют соблюдение определенного режима, пунктуальное выполнение назначений врача. Слово «экзема» произошло от греческого «эксес» – «высыпания». Мелкие, с просяное зерно, пузырьки хорошо видны на покрасневшей отечной коже. От постоянных расчесов они вскрываются, и на их месте остаются небольшие углубления, или, как их образно называют, экзематозные колодцы, из которых просачивается тканевая жидкость. По мере стихания воспалительного процесса появляются шелушение, корочки на коже. Начавшись остро, экзема зачастую принимает хроническое течение, распространяется, поражая кисти рук, ноги, лицо, волосистую часть головы, а иногда и все тело. Возникает зуд, настолько мучительный, что человек лишается сна, быстро утомляется, становится раздражительным. Присоединившиеся невротические реакции в свою очередь усугубляют течение заболевания.

Провоцирует развитие экземы высокая аллергическая реактивность организма. Термин «аллергическая реактивность» собирательный и означает повышенную чувствительность к различным веществам химического или белкового происхождения. Аллергенами могут быть химические вещества, применяемые в быту: удобрения, средства для уничтожения насекомых, стиральные порошки. И даже ткани, особенно синтетические, так же как, впрочем, и шерсть, шелк, капроновые и нейлоновые чулки, носки, перчатки.

Бесконтрольный прием медикаментов, прежде всего антибиотиков и сульфаниламидов, определенные продукты питания, а также контакт с некоторыми растениями могут стать причинами возникновения экземы. Аллергизирующее действие оказывают и микроорганизмы – те, что гнездятся, скажем, в воспаленных миндалинах, аппендиксе, придаточных пазухах носа, кариозных зубах.

Развитию экземы способствуют заболевания желудка и кишечника, эндокринные расстройства, нарушения деятельности нервной системы, снижение сопротивляемости организма в связи с заболеваниями внутренних органов. Нередко экзема сопутствует

варикозному расширению вен, тромбофлебиту, трофическим язвам.

Чтобы подобрать наиболее эффективное лечение, врач должен установить причину экземы. Поэтому, идя на прием к дерматологу, постарайтесь вспомнить, что предшествовало развитию заболевания. Специалисты диспансеров, аллергических кабинетов и лабораторий при необходимости сделают специальные пробы, чтобы выявить виновника экземы – аллерген. А когда устранен контакт с аллергеном, быстро наступает излечение.

Иногда достаточно бывает защитить кожу от воздействия аллергена, чтобы экзема отступила, например чистить раковины, ванну пастами и порошками в резиновых перчатках. Но работать в них долго не следует, так как руки в перчатках быстро потеют. А при наличии мокнущей экземы пользоваться резиновыми перчатками вообще нельзя.

В тех случаях, когда экзема обостряется после употребления тех или иных продуктов, их следует исключить из рациона. В период обострения запрещается употреблять в пищу яичный белок, мясные супы, дичь, соленые блюда и острые приправы, мед, шоколад, острые сыры, спиртные напитки, цельное молоко, кофе, какао, крепкий чай (особенно на ночь).

Страдающим экземой рекомендуются кисломолочные продукты, отварное мясо, овощи, фрукты (но не цитрусовые). Сахар и другие сладости надо ограничить. Если кожа влажна и отечна, не следует употреблять много жидкости.

Большое значение имеет уход за кожей. В остром периоде не рекомендуется мыться в течение семи-восьми дней. Здоровые участки кожи можно протирать одеколоном, водкой, разведенной пополам водой. Гнойнички, если они есть, следует обрабатывать раствором бриллиантового зеленого. Очистить пораженные участки от корочек можно ваткой, смоченной прокипяченным растительным маслом. Таким же образом снимают при необходимости и остатки применявшихся ранее лекарств.

Самое же главное – по возможности устранить из обихода выявленный аллерген: расстаться с комнатными растениями, стиральными порошками или средствами косметики и другими веществами, повинными в развитии экземы.

Совет невропатолога

Страдающие экземой нередко нуждаются в помощи невропатолога: ведь нарушения деятельности нервной системы играют немаловажную роль в развитии заболевания. Попал человек в конфликтную ситуацию, поволновался, и у него сразу же обостряется экзема. То же самое происходит зачастую при умственном и физическом перенапряжении.

Есть больные, которые, стесняясь косметических недостатков, порожденных экземой, суживают круг общения, стараются меньше бывать на людях. И совершенно напрасно! Не раз приходилось убеждаться в том, что окружающие мало обращают внимания на особенности, которые сам больной считает бросающимися в глаза.

Учитывая связь экземы с эмоциональными стрессами и принимая во внимание индивидуальные особенности пациента, невропатолог назначит средства, снижающие возбудимость нервной системы, нормализующие сон.

Старайтесь трудиться ритмично, научитесь справляться с плохим настроением: фиксируйте внимание не на неудачах, а пусть небольших, но достижениях, на радостных, приятных воспоминаниях. Ровное настроение – гарантия хорошего самочувствия!

Я бы посоветовала страдающим экземой и функциональными нарушениями деятельности нервной системы избегать резких изменений в привычном распорядке дня, не нарушать без необходимости свой стереотип – годами сложившуюся систему навыков и привычек.

Необходимо спать не менее 7-8 ч и всегда ложиться в одно и то же время – в 10 или 11 ч вечера, чаще бывать на свежем воздухе, систематически заниматься физкультурой. Такая нагрузка не только укрепит мышцы, но и снимет нервное возбуждение, отрицательные эмоции. Этот совет относится не только к людям сидячих профессий, но и к тем, кто занят физическим трудом.

Очень важно переключаться с одного вида деятельности на другой. Стоящим у станка, например, особенно рекомендуются пешие прогулки.

И совсем не годится все свободное время проводить лежа на диване или сидя в кресле перед телеэкраном. Отдыхать нужно активно: ходить в туристические походы, совершать велосипедные прогулки, делать физические упражнения (лучше на воздухе). Общение с природой активизирует защитные силы организма, успокаивает нервную систему. А вот курение, алкогольные напитки, как известно, ее возбуждают. Поэтому страдающим экземой табак и спиртное категорически противопоказаны.

Программа очищения, предложенная Болотовым Б. В. и Погожевыми Л. и Г. при экземе

Программа питания

При экземе важно соблюдать молочно-растительную диету, исключить острые, соленые блюда, копчености, шоколад, яйца, цитрусовые, алкоголь. Если выявлен какой-либо пищевой аллерген, то его, конечно, необходимо исключить из своего рациона. Остальные рекомендации по питанию такие же, как и в программе питания при псориазе.

Программа движения

Программу движения при заболевании псориазом следует проводить, учитывая самочувствие.

Программа очищения

Очищающий уксус Болотова для наружного применения

Для приготовления мазей, компрессов, для оживления глины для наружного применения настаивайте 2 недели 2 ч. л. сухой травы чистотела в 0,5 л яблочного уксуса.

Очищающий уксус Болотова для внутреннего применения

Для внутреннего применения (для добавления в очищающие чаи, оживления глины для внутреннего применения) настаивайте 2 недели 2 ст. л. корней лопуха большого в 0,5 л яблочного уксуса.

Очищение уксусом Болотова и растительным маслом

Смешать растительное масло с лечебным уксусом Болотова для внутреннего применения в равных частях. Больные места промыть кипяченой водой, а затем смазывать очищающей смесью.

Очищение лимоном с уксусом Болотова. 1-й день: выпить в несколько приемов сок 5 лимонов с добавлением 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова для внутреннего применения. Затем ежедневно количество сока увеличивать на 1 стакан и довести до 5 стаканов в день, так что в последний день выпивают 1 л сока с добавлением 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова для внутреннего употребления: каждые 2 ч по 1 стакану. После этого ежедневно количество сока уменьшают на 1 стакан, пока снова не вернетесь к приему 1 стакана в день.

Лечение с помощью глины

Пить глиняную воду с добавлением 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова для внутреннего употребления. Делать местные и полные ванны с добавлением глины и уксуса Болотова для наружного применения (по 100 мл уксуса на полную ванну и 20-30 мл на местную). Ставить на больные места глиняно-травяные компрессы, оживленные уксусом Болотова.

Глина, разведенная настоем травы хвоща полевого

Залить 1 ст. л. травы стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Смешать с сухой глиной, ставить компрессы.

Глина, разведенная отваром корня лопуха

1 ст. л. измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, кипятить 30 мин. Развести отваром сухую глину, поставить компресс.

Очищающие ванны

Ванны с настоем корней аира

Наиболее эффективное лечение. 2 ст. л. корней аира заливают 1 л кипятка, кипятят 20-30 мин. Настаивают 3-4 ч. Процеживают, добавляют 50 мл лечебного уксуса Болотова для наружного применения и выливают в полную ванну. Температура воды – 37 °С. Курс – 10-12 ванн.

Ванны для лечения экземы с настоем чабреца

Горсть сухой или свежей травы заливают 1 л кипятка. Кипятят 5-10 мин, настаивают 6 ч. Процеживают, добавляют 50 г уксуса Болотова, выливают в полную ванну.

Ванны с отваром чистотела

50 г корней чистотела заливают 2 л холодной воды и настаивают 2-3 ч, потом кипятят 20 мин, процеживают. Температура ванны – 37 С. Принимать на ночь. Курс лечения – 10 ванн.

Ванны с настоем крапивы двудомной

50 г сухой травы залить 1 л кипятка. Настоять 2 ч, добавить 50 мл лечебного уксуса Болотова. Процедить. Курс – 15 ванн.

Ванны с настоем шалфея и сока моркови

30 г листьев шалфея заливают 1 л кипятка. Кипятят 5 мин, процеживают и выливают в приготовленную ванну. Добавляют 1 стакан свежего морковного сока. Морковь, которая очень богата минеральными веществами и витаминами, и настой шалфея оказывают благотворное действие на любой воспалительный процесс на коже при всех дерматозах и экземах. Температура ванны – 37 °С.

Ванны из смеси коры дуба с другими растениями

Кора дуба – 100 г, трава душицы, корневища аира, соцветия тысячелистника – по 10 г, сосновые ветки с иголками, трава череды и фиалки трехцветной – по 20 г, пшеничные отруби, зерна проросшей ржи и листья черной смородины – по 50 г; все перемешать, положить в матерчатый мешок и опустить в кастрюлю с 2 л воды, кипятить 30 мин. Процедить, добавить 50 мл лечебного уксуса Болтова, вылить в полную ванну.

Ванны с грецким орехом

Горсть измельченных сухих или свежих листьев и корней заливают 1 л воды. Кипятят 3-5 мин. Настаивают 30-40 мин, процеживают, добавляют 50 г лечебного уксуса Болотова, выливают в полную ванну. Лечебный состав ванны благотворно влияет на все формы экземы, особенно при аллергических состояниях. Назначают от 14 до 18 ванн на курс. Температура ванны – 37 С. Принимать на ночь.

Методы медовой реабилитации

Лечение отваром из листьев сливового дерева и прополисной мазью

Ошпарить 2 стакана свежих листьев сливы, затем мелко нарезать и залить 250 мл кипятка. Кипятить 3 мин, помешивая. Настоять 3 ч в эмалированной кастрюле, закрытой крышкой. Процедить, смочить марлю, отжать и положить ее на больное место на 10 мин. Затем снять марлю, промыть кожу, осушить и положить на 2-3 ч на больное место тертую морковь. После снятия кашицы смазать 10 %-ной прополисной мазью.

Прополисную мазь готовят следующим образом: либо растворяют прополис в 90 %-ном спирте до консистенции мази, либо используют 50 %-ную прополисную мазь, приготовленную на растительном масле при слабом кипячении.

Смесь отвара дубовой коры с настойкой прополиса. Отвар готовят из расчета 1 часть коры на 5 частей воды, кипятят 30-40 мин. К одному стакану отвара добавляют 1 ч. л. 30-40 %-ной спиртовой настойки прополиса. Смесь применяют в виде примочек на пораженные места.

Травяная аптека Погожевых Л. и Г.

· Для внутреннего употребления.

Одуванчик лекарственный

1 ст. л. измельченных корней одуванчика заливают стаканом кипятка, кипятят 5-10 мин, настаивают 12 ч, процеживают и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 мин до еды.

Лопух большой

Одну столовую ложку измельченных корней заливают 200 мл кипятка. Кипятят 10 мин, настаивают 12 ч. Пить по 1/3 или 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Если настой готовят из листьев, то берут листья молодого лопуха, мелко их режут и 1 ст. л. листьев заливают стаканом кипятка, но не кипятят, а настаивают 2-3 ч. Процеживают и пьют по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Сложный сбор

Смешать корневища девясила высокого, траву горечавки желтой и тысячелистника – поровну. 1 ст. л. смеси залить 0,5 л воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2-3 месяца.

Корни одуванчика и лопуха большого

Взять тех и других по 1 ст. л. Смесь залить 3 стаканами воды, настаивать ночь, утром кипятить 10 мин, настаивать 20 мин и процедить. Пить по 0,5 стакана 5 раз в день. Курс лечения – 2-3 месяца.

Корни пырея ползучего

20 г измельченных корней заливают стаканом кипятка, кипятят 3-5 мин, настаивают 2 ч и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Сложный сбор

Семена фенхеля или укропа, корень одуванчика, корень цикория – по 10 г, кора крушины – 20 г. 1 ст. л. смеси залить стаканом воды и кипятить 20-25 мин, настаивать 10 мин, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

· Для наружного применения.

Картофель

Сырой картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Полученную массу завернуть в марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи. Через 2 ч массу заменить свежей. К картофельной массе можно добавить мед, на 1/2 стакана кашицы – 1 ч. л. меда.

Алоэ

Прикладывать к пораженному участку кожи растертые листья алоэ. Их можно смешивать с медом в пропорции 1: 1.

Грецкие орехи

В духовке испечь 3 грецких ореха, пока скорлупа не станет темно-коричневого цвета. Остывшие орехи растолочь и добавить 1 ч. л. рыбьего жира. Хорошо очищенный пораженный участок кожи смазывать этой мазью.

Почки осины

Мазь для лечения мокнущей экземы. Смешать 30 г почек осины и 70 г оливкового масла. Кипятить 30 мин на водяной бане, процедить. Мазать пораженные места.

Листья ежевики

5 ст. л. свежих листьев залить 200 мл кипятка, настоять 2-3 мин, процедить. Накладывать горячие примочки.

Листья и цветки вереска

1 ст. л. сушеных листьев и цветков вереска залить 200 мл кипятка. Настоять 2 ч, процедить. Делать примочки.

Почки березы

100 г почек залить 100 мл кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Делать примочки.

Кора ивы

100 г коры залить 100 мл кипятка, кипятить 15 мин, настоять 4 ч, процедить. Делать примочки.

Трава череды и листья ежевики

Смешать 50 г травы череды и столько же листьев ежевики. 3 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 ч. Использовать настой в виде теплых примочек.

Лапчатка гусиная

Залить 5 ч. л. измельченных корней лапчатки стаканом воды, кипятить 3-5 мин, настоять 2-3 ч. Использовать для примочек при мокрой экземе.

Положительный эффект от иглорефлексотерапии, гипноза, десенсибилизирующих веществ, озокеритотерапии, парафинотерапии, морских купаний, грязелечения.

Грибковые заболевания

В происхождении грибковых заболеваний (эпидермофитии, трихофитии и др.) определенную роль играют изменения реактивности организма.

Следует подчеркнуть, что эпидермофития – весьма распространенное грибковое заболевание с преимущественной локализацией в области подошв, ладоней, межпальцевых складок стоп, ногтей – также обусловливается аллергическими реакциями. У значительной части лиц, инфицированных грибком, заболевание многие годы протекает незаметно, проявляясь слабовыраженными симптомами в виде легкого шелушения на подошвенной поверхности свода стопы, в межпальцевых складках стоп и др. Однако в дальнейшем наступает обострение эпидермофитии, сопровождающееся развитием выраженных аллергических реакций (появлением пузырей, пузырьков, «эпидермофитидов» и т. д.). У таких больных нередко заболевание обостряется в связи с нервно-психической травмой.

Этиологический фактор этого заболевания. Однако, дальнейшее течение эпидермофитии определяется не возбудителем, а состоянием реактивности организма и наличием аллергических сдвигов. В практическом отношении следует отметить, что длительное наличие стертой эпидермофитии может быть причиной постепенной сенсибилизации организма, так как грибок является выраженным аллергеном. Назначение таким больным антибиотиков и некоторых других медикаментозных препаратов, а также контакт с другими аллергенами могут быть причинами обострения процесса и появления аллергических высыпаний (пятен, папул, везикул) на участках кожи, удаленных от основного очага поражения.

Аллергические высыпания могут наблюдаться также у больных глубокой трихофитией (глубокой фолликулярной трихофитией, паразитарным сикозом) с вовлечением в процесс лимфатических узлов, сопровождается значительными изменениями аллергической реактивности организма.

Грибки из группы трихофитон, паразитирующие на домашних животных, при попадании на кожу человека вызывают бурную острую воспалительную реакцию, сопровождающуюся нередко у детей лихорадкой, при этом могут появиться разнообразные аллергические сыпи (трихофитиды). Изменение реактивности, возникающее в процессе развития болезни, в конечном итоге ведет к развитию иммунитета: в течение 1,5-2 месяцев постепенно наступает выздоровление даже без лечения. Резко положительная на высоте развития кожная реакция на трихофитии по выздоровлении больного вскоре становится отрицательной, что свидетельствует о возникновении иммунитета.

Лечение см. Экзема.

Красная волчанка

Ее рассматривают как системное заболевание соединительной (коллагеновой) ткани, характеризующееся сложными, аутоаллергическими и иммунологическими сдвигами. Указанные сдвиги в меньшей степени выражены при круговой (дискоидной) красной волчанке и в значительной большей при подострой и острой формах этого заболевания. Результатами сложных аутоаллергических сдвигов у больных острой красной волчанкой являются своеобразные изменения крови. Из внутренних органов у больного часто поражаются почки, сердце, легкие, суставы. На коже наблюдаются эритематозные высыпания (Сомов Б. А., Малкин Б. М.).

Клиника

На коже появляются эритематозные пятна с серебристо-серыми плотно сидящими чешуйками, во время снятия которых ощущается болезненность. На нижней поверхности

чешуйки можно видеть розовые шипики.

Течение болезни длительное (иногда годы).

Этиология

Выдвинуты гипотезы:

– туберкулезная;

– стрептококковая;

– множественная этиология (эндокринная, нарушение нервной системы, аутоинтоксикация).

Лечение – см. Экзема.

Крапивница и отек квинке

Крапивница – аллергическое заболевание, проявляющееся зудом, высыпанием волдырей на коже и реже на слизистых оболочках. В тех случаях, когда процесс локализуется в местах, богатых подкожной основой, и проявляется в основном отеком, говорят об ангионевротическом отеке Квинке.

Эти заболевания, особенно крапивница, встречаются чаще, чем регистрируются медицинскими работниками. Этот факт объясняется тем, что клинические проявления крапивницы чаще длятся несколько часов, а затем исчезают без лечения или легко купируются приемом противогистаминных препаратов, которые часто назначаются самими больными.

К врачу-аллергологу обычно обращаются дети, взрослые, страдающие хронической рецидивирующей формой крапивницы, клинические признаки которой сохраняются в течение нескольких недель.

В основе клинических проявлений крапивницы лежит «тройной ответ»:

1) расширение капилляров и гиперемия;

2) распространение эритемы путем расширения соседних капилляров;

3) образование волдырей вследствие увеличения проницаемости сосудов кожи.

Крапивница представляет собой заболевание, в развитии которого большую роль играют аллергические реакции. Причины, вызывающие крапивницу, многообразны. Многочисленные экзогенные и эндогенные факторы при общем изменении реактивности и аллергический перестройке организма могут быть причиной развития крапивницы: к ним относятся многие пищевые вещества (яйца, грибы, раки, консервированные продукты, некоторые сорта рыбы и др.) и медикаменты (пенициллин, хинин, снотворные препараты и т. д.). Чужеродные белки при подкожном, внутримышечном, внутривенном и других введениях в организм часто вызывают крапивницу. В качестве примера можно привести сывороточную болезнь, а также крапивницу, вызванную вакцинами, гормонами и др.

Многочисленные эндогенные факторы – аутоинтоксикации при нарушениях пищеварения, глистные паразиты, нарушения обмена веществ, эндокринные нарушения, скрытые очаги хронических инфекций и другие расстройства – при известных условиях вызывают глубокие аллергические сдвиги, приводящие к развитию крапивницы. При этом физические агенты (холод, солнечные лучи и т. д.) также могут быть непосредственной причиной развития крапивницы. Положительные результаты кожных проб с бактериальными, пищевыми и другими аллергенами, а также серологические реакции подтверждают патогенетическую роль указанных выше факторов.

Клинические высыпания могут локализоваться на любом участке кожи или слизистых оболочках. Чаще они появляются на коже живота, груди, спины, бедер. Элементы сыпи иногда достигают 5-10 см и даже больше (гигантская крапивница). Сыпь имеет форму кольца с белыми участками кожи посередине (кольцевидная крапивница), узелков и пр. В некоторых случаях, сливаясь между собой, высыпания образуют причудливые узоры,

имеющие разную окраску (бледные, розовые, телесного цвета). При надавливании на них ямка не остается. На ощупь элементы сыпи плотные и горячие, сопровождаются сильным зудом. Высыпания на слизистой оболочке пищеварительного аппарата могут вызвать боль в животе и симулировать острый живот. Одновременно наблюдаются головная боль и недомогание, повышение температуры тела, сердцебиение.

Холодовая крапивница может быть первично и вторично аллергической, когда аллергенами являются продукты метаболизма, образующиеся в коже под влиянием холода. Иногда они развиваются вследствие вазоневроза или гистаминолиберирующего действия низкой температуры, а также конституциональных особенностей организма, его способности образовывать криоглобулины и холодовые агглютинины.

Для подтверждения диагноза холодовой или тепловой аллергии применяют экспозиционные пробы.

Лечение острой формы крапивницы и отека Квинке

1. Устранить «виновный аллерген».
2. Назначить противогистаминные препараты.
3. Для уменьшения зуда использовать 3 %-ный спиртовой раствор кислоты борной, мази с гликортикостероидными гормонами и противогистаминными препаратами.
4. При наличии выраженных общетоксических симптомов назначать интенсивную постсиндромную инфузионную терапию.

Лечение хронической крапивницы

Санация хронических очагов инфекции: дегельминтизация, диетотерапия, оздоровление окружающей среды, нормализация психоэмоционального состояния, закаливающие процедуры, провести специфическую гипосенсибилизацию.

Нейродермит

В развитии нейродермита наряду с невротическими нарушениями важную роль играет аллергическая реактивность. Аллергическая перестройка организма у больных нейродермитом происходит на фоне имеющихся у них функциональных нарушений в нервной системе. В основе аллергической реактивности при этом заболевании лежит изменение чувствительности к аллергенным продуктам питания, лекарственным веществам, краскам, реже – пыльце растений и т. д. Одной из причин развития заболевания является наличие очагов хронического воспаления. Заболевание характеризуется нестерпимым зудом. При этом у больных наблюдается резко выраженное невротическое состояние. Обычная локализация диффузного нейродермита: локтевые сгибы и подколенные впадины, область лучезапястных суставов, шея, лицо.

Различают следующие разновидности нейродермита: кожный зуд, ограниченный нейродермит, диффузный нейродермит, почесуха.

Зуд обычный, он достигает такой интенсивности, что лишает больного покоя, работоспособности, ведет нередко к тяжелому невротическому состоянию, бессоннице.

Ограниченный нейродермит – это зуд, папулезные высыпания и лихенизация (утолщение кожи, ее естественный рисунок – линии, складки – более подчеркнуты).

Лечение – см. Экземы

Аллергический, или экзематозный, дерматит

Аллергический дерматит развивается как результат реактивности организма. В отличие от простого, контактного, воспаления кожи у больных аллергическим (экзематозным)

дерматитом обычные раздражители и аллергены при воздействии на организм (кожу) вызывают воспалительную реакцию спустя некоторый промежуток времени и часто после повторных воздействий. При этом значительно изменяется реактивность организма и развивается сенсибилизация к данному веществу (моновалентная сенсибилизация).

При рецидивах аллергического дерматита сенсибилизация может стать и поливалентной, при этом аллергические реакции могут вызывать различные вещества, в том числе и различные по химической структуре. Необходимо отметить, что у ряда больных возможен переход аллергического дерматита в экзему. Аллергический дерматит развивается в результате действия различных аллергенов: динитрохлорбензола, урсола, солей хрома, скипидара, пенициллина и других антибиотиков, никеля, ртути, формалина и других веществ.

Необходимо подчеркнуть особенности аллергической реактивности при этом заболевании Реакция организма (кожи) на воздействие разнообразных экзогенных раздражителей и аллергенов у различных больных аллергическим дерматитом неодинакова. Этим объясняется тот факт, что при воздействии одного и того же раздражителя или аллергена (например, в производственных условиях) дерматит развивается не у всех на одинаковые для всех условия работы. Это явление следует объяснить различием изменения реактивности организма у различных больных под влиянием предшествующего воздействия неблагоприятных факторов приобретенного или врожденного характера.

Псориаз (чешуйчатый лишай)

Псориаз – хроническое воспалительное заболевание, сопровождающееся появлением на коже воспалительных высыпаний и шелушений. Обычно он выглядит как выпуклые шероховатые красные участки, покрытые тонкими серебристыми чешуйками.

В действительности это является патологическим состоянием, при котором верхний слой кожи отмирает гораздо быстрее, чем в норме. Если в нормальной коже цикл деления и созревания клеток кожи происходит за 24-25 дней, то при псориазе этот процесс протекает гораздо быстрее, всего за 4-5 дней. Часто высыпания впервые появляются на разгибательных поверхностях локтей и коленей. Высыпания могут одновременно появиться на других участках тела, особенно на волосистой части головы.

При соскабливании папул появляется характерная псориатическая триада симптомов:

1) стеариновые пятна;

2) термальные пленки;

3) точечные кровотечения.

Толчком к возобновлению псориаза может быть:

– инфекция – ангина, инфекция верхних дыхательных путей (хронический тонзиллит), гайморит, заболевания желудочно-кишечного тракта и другие мочеполовые заболевания;

– травмы (хирургические разрезы, ожоги, потертости, уколы, солнечные ожоги);

– имеется генетическая предрасположенность к болезни. Существуют гены, отвечающие за развитие этого тяжелого аутоиммунного заболевания.

В патогенезе определенную роль отводят иммунологическим, аллергическим, ферментативным и другим биохимическим нарушениям.

Ученые и клиницисты пришли к выводу, что не во всех случаях, кгогда поставлен диагноз псориаза, надо немедленно проводить активное лечение. Теперь уже ясно, что даже рано начатая терапия не предотвращает дальнейшего прогрессирования этого заболевания. И если у больного есть единичные высыпания на коже, так называемые дежурные бляшки, то ему обычно назначают, как мы говорим, нежную терапию: рекомендуют чаще мыться, смазывать узелки и бляшки 1-2 %-ной салициловой мазью, солидоловой мазью, детским кремом, кремом «Особый».

Основываясь на опыте, считаю, что дежурные бляшки, если их немного, вообще ничем смазывать не надо. И очень вредят себе те пациенты, которые, не доверяя врачу, все-таки, чтобы, как они думают, «захватить болезнь в самом начале», начинают усиленно смазывать высыпания на коже. Как правило, после этого бляшки и узелки распространяются на другие участки тела, болезнь рецидивирует и приносит немало физических и моральных страданий.

Таких больных приходится госпитализировать в стационар. Им назначают различные препараты, в том числе и успокаивающие нервную систему, а пораженные участки кожи смазывают специальными мазями. Дома такое лечение проводить трудно, так как мази имеют неприятные запах, пачкают белье, одежду.

Принципиально новый, эффективный метод лечения псориаза – фотохимотерапия, или, как ее называют, ПУВА-терапия. Суть ее – в воздействии на организм длинноволновой части ультрафиолетовых лучей в сочетании с препаратами псоралена. Имеются и противопоказания к ПУВА-терапии. Не назначают ее пациентам моложе 18 лет, старикам, а также тем, у кого болезнь протекает в легкой форме. Противопоказана ПУВА-терапия страдающим гипертонической, язвенной болезнями, онкологическими заболеваниями, болезнями печени. ПУВА-терапия проводится специалистами во многих городах страны.

Несколько слов о нашумевшем методе М. В. Голюка, защищенном авторским свидетельством (о нем часто спрашивают пациенты). М. В. Голюк предлагает больным приниматьтвнутрь препараты из растений семейства аралиевых (экстракты аралии, элеутерококка) и одновременно смазывать очаги высыпаний мазью, содержащей свежий яичный белок, цветочный пчелиный мед, чистотел, медицинский солидол и детский крем. Чтобы приготовить 100 г такой мази, берут 90 г солидола, 5,5-6 г белка, 2-2,5 г меда, 1,5-2 г детского крема и 1-1,3 г порошка травы чистотела, все хорошо перемешивают. Метод М. В. Голюка может быть применен при лечении псориаза.

По показаниям врач назначает мази с нафталанном, ихтиолом, дегтем, а также мази «Псориазин» и «Антипсориатикум». Одновременно пациенту проводят курс лечения различными препаратами, в том числе и с помощью инъекций.

Обращаю ваше внимание на то, что метод лечения врач подбирает каждому больному строго индивидуально. И я настоятельно прошу не проявлять самодеятельности и, не посоветовавшись с врачом, не применять на свой страх и риск никаких лекарств, в том числе и мазей, иначе можно очень навредить себе.

Надо знать, что не всем больным помогают морские купания, солнечные ванны. На юге рекомендуется отдыхать только тем, у кого больше высыпаний бывает зимой. Таким пациентам можно купаться в реке, озере, загорать, но, естественно, не в период обострения.

Если высыпания на коже наиболее выражены весной и летом, то об отдыхе на юге и солнечных ваннах и речи быть не может, лучше брать отпуск зимой.

Больным псориазом показаны грязевые курорты, где есть сульфидные, радоновые и слабоминерализованные воды. Санаторно-курортное лечение дает лишь временное улучшение, удлиняет период ремиссии.

Поддерживать хорошее самочувствие в течение года помогает соблюдение режима труда и отдыха. Надо стараться не допускать нервно-психических перегрузок, придерживаться белково-витаминной диеты (овощи, фрукты, кисломолочные продукты, творог, нежирное мясо и рыба, молоко). Необходимо ограничивать углеводы (сахар, торты и конфеты, варенье), животные жиры (свиное, баранье сало), особенно в период обострения заболевания. Алкоголь исключить, так как он резко ухудшает состояние больного псориазом.

Полезно все, что отвлекает от мыслей о болезни, повышает защитные силы организма и вызывает положительные эмоции: занятия физкультурой, прогулки в лесу, в парке, турпоходы, посещение театров, музеев, выставок.

Программа очищения, предложенная Болотовым Б. В. и Погожевыми Л. и Г.

Программа питания

Успех в лечении псориаза в немалой степени заключается в правильном питании. Начинать лечение надо с кратковременного голодания. Мы считаем, что оптимальное время

голодания – 3 дня. По утрам во время проведения голодания принимайте контрастный душ. При выходе из голодания в первый день выпить 4 раза в сутки яблочный сок, разбавленный пополам с водой, на второй день через каждые 2 ч пить по 1 стакану неразбавленного сока, а далее ежедневно (столько дней, сколько голодали) пить смесь соков по 1 л в день: морковного, тыквенного, яблочного, свекольного – по 20 %, а капустного и сельдерейного – по 10 %. В дополнение к сокам рекомендуется пить очищающие травяные чаи из крапивы двудомной, корней одуванчика и зверобоя с добавлением лечебного уксуса Болотова. Кодекс разумного питания необходимо скорректировать исходя из резкого уменьшения в рационе сахара, хлеба, соли, молочных и кисломолочных продуктов, любых изделий из белой муки, мяса, копченостей, солений, жареных продуктов, алкоголя, чая и кофе, кваса, пива, варенья, кондитерских изделий. Можно есть рыбу нежирных сортов и не чаще 2 раз в неделю, в том числе тушенную с овощами. Овощи сырые и блюда из них должны составлять 6-10 % дневного рациона. Каши варят без молока и сахара. Разрешаются любые бобовые, особенно блюда из сои, а также отруби, орехи и семечки.

Программа движения

Программу движения при заболевании псориазом необходимо проводить с учетом самочувствия и исходя из тех рекомендаций, которые даются по вашему основному заболеванию.

Программа очищения

Очищающий уксус Болотова Б. В. для наружного применения

Для наружного применения (мазей, компрессов, оживления глины для наружного применения) настаивайте 2 недели 2 ч. л. сухой травы чистотела в 0,5 л яблочного уксуса.

Очищающий уксус Болотова Б. В. для внутреннего применения

Для внутреннего применения (для добавления в очищающие чаи, оживления глины для внутреннего применения) настаивайте 2 недели 2 ст. л. сухой травы крапивы двудомной в 0,5 л яблочного уксуса.

Очищающие чаи Болотова

На период лечения от псориаза заваривайте чай из крапивы двудомной, корней одуванчика либо из травы зверобоя. Пить его надо ежедневно, хотя бы один раз в день. Не забывайте добавлять по 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова на стакан целебного напитка.

Лечение с помощью глины

Рекомендуется пить глиняную воду с добавлением 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова, ставить на больные места компрессы, оживленные уксусом Болотова, принимать местные и полные глиняные ванны с глиной, содержащей уксус Болотова (100 мл на полную ванну 20-30 г на местную).

Очищение кожи с помощью уксуса Болотова

Хлопчатобумажную простыню смачивают в теплой воде, разведенной пополам с лечебным уксусом Болотова, укутываются в нее так, чтобы было покрыто все тело, кроме головы, и укрываются сухой простыней, а сверху шерстяными одеялами или периной. Лежат 1,5-2 ч. В день проведения процедуры – до ее начала, во время проведения и после нее – пьют горячую воду с соком лимона (к 1 стакану воды добавляют сок 1 лимона). Пьют через соломинку через каждые полчаса. Выпить 12 стаканов. Никакая другая жидкость или еда в этот день недопустимы. Это великолепный способ очищения всего организма, так как через кожу выходит огромное количество ядов и токсинов.

Очищающие ванны для лечения псориаза

Ванны из травы мыльнянки лекарственной .

3-4 горсти измельченной травы залить 2 л холодной воды, настоять час. Кипятить 10-15 мин, настоять еще час, процедить, добавить лечебный уксус Болотова для наружного применения. Вылить в приготовленную ванну при температуре воды 37-38 °С. Ванну принимать по грудь в течение 15 мин. Делать через день, курс – 10-12 ванн.

Ванна из травы тысячелистника

Готовить и принимать так же, как ванну из мыльнянки.

Ванна из травы череды

Готовить и принимать так же, как ванну из мыльнянки.

Очищение по системе медовой реабилитации

Лечение, которое предложил врач М. Голюк, начинайте во время спокойного течения болезни. Излечение от псориаза, по наблюдениям многих врачей, достигается за 2-3 месяца.

Медовая мазь 1

Свежий яичный белок – 6 г, майский пчелиный мед – 3 г, крем детский – 1 г, вазелин медицинский – 50 г.

Медовая мазь 2

Свежий яичный белок – 50 г, майский пчелиный мед – 25 г, крем детский – 12 г, порошок травы чистотела – 1,3 г, вазелин медицинский – 50 г.

Лечение: очаги поражения смазывают тонким слоем *мази 1* и тщательно втирают 2 раза в сутки. Через 10 дней после начала втирания и далее 30-40 дней принимают настойку аралии маньчжурской по 30-40 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Через некоторое время после начала лечения чешуйки сходят. Если первая стадия лечения не заканчивается в один, цикл прием настойки прекращают на 2 недели, после чего цикл повторяют. В большинстве случаев на очищенной здоровой коже выступает гнойничковая сыпь, возникает зуд. На этой стадии кожу обмывают кипяченой водой и обтирают насухо. Непосредственно за 5-10 мин перед очередным втиранием мази 2-3 раза в неделю моются с мылом. Постепенно гнойнички исчезают, и зуд пропадает. В местах, где были бляшки, кожа становится темно-синей, а затем постепенно приобретает здоровый вид. В это время мазь 1 заменяют на мазь 2, ее втирают в очаги поражения аналогично мази 1 до окончания лечения, а прием настойки аралии прекращают. После двухнедельного перерыва начинают принимать экстракт элеутерококка по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Первые 10 дней принимают по 1/2 дозы. Срок приема – месяц. Если болезнь еще не прошла, цикл спустя 2 недели повторяют, причем начинают с полной дозы. Во время лечения обязательно придерживаться системы питания по Болотову.

Очищающие мази

Череда трехраздельная

Готовят сначала экстракт. Для этого траву череды и 70 %-ный спирт смешивают до густоты экстракта, который процеживают или сливают. 3 г экстракта тщательно смешивают с 50 г вазелина и 50 г ланолина. Готовой мазью один раз в день смазывают пораженные места.

Чистотел

Участки поражения смазывают свежим соком чистотела 1-2 раза в сутки до излечения.

Чеснок

Измельчить 2-3 дольки чеснока средней величины, добавить измельченное перо от растения, залить 200 мл кипятка. Настоять 8-10 ч, процедить. Использовать для примочек.

Мыльнянка лекарственная

Мелко нарезанные корни замочить на 5-6 ч в теплой воде. Несколько раз собирать и удалять пену, затем корни высушить. Для лечения надо взять 1 ч. л. с верхом сухих корней (6 г), залить 200 мл кипятка. Варить 15 мин, настоять 12 ч. Применять в виде примочек.

Лечебные средства Болотова Б. В .

Шарики Болотова

При псориазе мы рекомендуем применять обычные очищающие свекольные шарики Болотова с небольшим добавлением порошка сухого лаврового листа (1 ч. л. на ежедневную порцию шариков).

Квас Болотова

На 3 л свежей молочной сыворотки понадобится стакан измельченных корней одуванчика. Корни помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузила погружаем его на дно банки. В сыворотку добавляем 1 ч. л. сметаны и сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели, хранить его надо в теплом темном месте. Банку закройте 3 слоями марли. Квас

пьют за 10-20 мин до еды по 0,5 стакана 1-2 раза в день в течение месяца. Затем делают перерыв на месяц и снова возобновляют лечение. Пьют лечебный квас до значительного улучшения в ходе заболевания. Каждый раз вместо отпитого кваса добавляется соответствующее количество сыворотки или воды и сахара. На другой день квас опять становится пригодным для употребления.

Травяная аптека Погожевых Л. и Г.

Сложный сбор

Чистотел большой (трава) – 1 часть, девясил (корень) – 2 части, бузина черная (цветы – 1 часть, хвощ полевой (трава) или лист брусники – 1 часть, зверобой продырявленный (трава) – 3 части, все смешать.

1 ст. л. с верхом смеси залить стаканом кипятка, настоять 12 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана за 20-30 мин до еды 3 раза в день в течение 2-3 месяцев.

После каждого месяца лечения делать перерыв на 7 дней.

Чистотел и фиалка

Чистотел большой и фиалка трехцветная (травы). Взять обеих поровну, смешать. 1 ст. л. с верхом смеси залить стаканом кипятка. Настоять 6 ч. Пить по 1 стакану настоя 2 раза в день после еды.

Лавровый лист

2 ст. л. сухих листьев залить 0,5 л кипятка, кипятить 15 мин, настоять 4 ч, процедить. Долить кипяченой водой до первоначального объема. Выпить в течение дня в 2-3 приема после еды. Срок приема не более 7 дней.

Крапива двудомная и корни одуванчика

Листья крапивы вместе с цветами – 2 части, корни одуванчика – 1 часть. Все смешать, заварить 1 ст. л. с верхом стаканом кипятка. Настоять 4 ч. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит – хроническое заболевание, вызванное нарушениями иммунитета; поражаются преимущественно суставы рук и ног. Заболевание характеризуется ограниченной подвижностью суставов по утрам, болями и припухлостями в суставах пальцев, в лодыжках, коленях, запястьях и локтях. Причем в течение дня наступает более или менее значительное улучшение. Поражение суставов обычно имеет симметричный характер, т. е. если заболело правое колено, то и левое колено тоже, вероятно, будет поражено.

Огромную роль в возникновении артрита играют аллергия и нарушение иммунитета. Не последнюю роль в развитии заболевания занимают наследственная предрасположенность, хроническая очаговая инфекция (воспаление миндалин, придаточных пазух носа) и другие факторы, ослабляющие организм. Как сказал Эш Ласег «ревматизм лижет суставы, плевру, даже мозговые оболочки, но кусает сердце».

Постоянно испытывать боль очень тяжело, в том числе психологически. Боль, преследующая человека круглосуточно, испытывает его. Поэтому в лечении артроза применяются и препараты, снимающие депрессию.

Лечение артроза прежде всего заключается в воздействии на болевой синдром и функциональное состояние суставов. Лечение следует индивидуализировать, т. е. учитывать тяжесть суставного поражения и наличие сопутствующих заболеваний. Главные показатели эффективности лечения – уменьшение боли, улучшение подвижности суставов. Лечение

включает в себя использование лекарственных препаратов, физическую аналгезию и реабилитацию больных, санаторно-курортное лечение, назначение рациональной пищи.

К сожалению, вылечить ревматоидный артрит практически невозможно, но лечение по Болотову существенно поможет снять воспаление и боли.

Программа питания

Цель, которую ставит лечебное питание по Болотову при этом заболевании, состоит в резком улучшении обменных процессов в организме и согласно принципу безразличности Болотова в восстановлении тканей хряща. Необходимо уменьшить содержание белка мясных продуктов за счет увеличения доли растительного белка (отрубей, проростков, сои, чечевицы, бобовых) и за счет молочных белков, особенно кисломолочных продуктов (кваса Болотова). Однако полностью от животных белков отказываться нельзя, так как ревматоидный артрит характеризуется потерей мышечной массы, лучше употреблять мясо птицы и рыбу. Не стоит налегать на жиры, сахар, соль, а вот нежирное молоко и молочные продукты должны стать источником кальция. Смело можно порекомендовать хлеб грубого помола, крупяные блюда и соевые бобы. Организм должен быть обеспечен витаминами и минеральными солями за счет овощей, фруктов и ягод. Их следует ежедневно включать в меню в любом виде, не менее 750 г в день. Значительно уменьшают потребление легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей). Не снижая количества круп, картофеля, овощей, фруктов и ягод – тех продуктов, которые содержат достаточное количество витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и витамина Е, а также солей кальция. Полезен рыбий жир. Разгрузочные дни, в которые надлежит есть только овощи и фрукты, проводят, как это рекомендует кодекс разумного питания, не менее 2-3 раз в неделю.

Программа движения

Что касается программы движения для больных ревматоидным артритом, то плавание поможет снять повседневную нагрузку как с больного позвоночника, так и с многих суставов и мышц, укрепить их и сохранить подвижность. Вода при этом должна быть теплой. Из особых физических нагрузок, улучшающих состояние, отметим ходьбу. Каждый день нужно отвести для ходьбы не менее 15-20 мин, постепенно время нужно увеличивать. Что касается темпа, то сначала это неспешная прогулка, потом более быстрый шаг, а к концу променада снова идите помедленнее. Не забывайте об обуви, она непременно должна быть удобной, достаточно свободной и по ширине, и по длине, но жесткой. Есть и различные стельки, которые уменьшают давление на больные суставы. Неплохо 2-3 раза в день разрабатывать суставы. Целью подобных упражнений становится доведение суставов до их естественной подвижности. При этом избегайте болезненных положений. Суставы рук хорошо разрабатывать, сжимая кулаки (или резиновый мяч), надавливая пальцами на ровную поверхность (тот же стол, например), сгибая и разгибая локти до максимального угла, в голеностопных суставах производить вращательное движение по часовой стрелке или против часовой стрелки в положении лежа.

Мы в свою очередь рекомендуем помнить о постоянной легкой разминке. Что это значит?

Как только засиделись или застоялись в одном положении, то сразу делайте какие-нибудь не бросающиеся в глаза движения. Например, в метро на эскалаторе одну ногу поставьте выше другой, а через полминуты смените их. А на работе, как только предоставляется возможность, вытягивайте ноги на какую-нибудь поставку (на стул или стол). А что касается неизбежных нагрузок на больные суставы, которые вы испытываете ежедневно, то необходимо их перенести на более крупные суставы. Например, книгу или тарелку берите не пальцами, а ладонями; тяжелый ящик закрывайте, навалившись боком; сумку носите на плече, а не таскайте в руках многочисленные авоськи.

Программа очищения

Уксус Болотова Б. В. Уксус Болтова готовится на основе надземной части сабельника болотного и корней этого же растения. На 0,5 л яблочного уксуса кладется 0,5 стакана сырья. Лечебный уксус настаивают не менее двух дней.

Лечение глиной. Пьют глиняную воду по обычной схеме: 2 ч. л. порошка глины в день. Глину разводят холодной водой, оживляют 1 ч. л. лечебного уксуса и принимают 2 раза в день, утром и вечером, за 1 ч. до еды.

Рекомендуется растирать больные места и ставить компрессы с кашицей из корней хрена, смешанной с 2 ч. л. лечебного уксуса Болотова. Для этих процедур можно также использовать кашицу редьки или репы.

Лечебные средства Болотова Б. В.

Шарики Болотова

Шарики Болотова при обменных полиартритах делайте из жмыхов черной редьки с добавлением 1 ст. л. порошка сухих корней сабельника болотного на дневную порцию кваса.

Ферментный квас

Ферментный квас готовится по обычной схеме. В лечебный травяной состав входят травы зверобоя и череды в равных частях.

Травяная аптека Погожевых Л. и Г.

Настой фиалки

Заливают 1 ст. л. сухой травы фиалки трехцветной стаканом кипятка, настаивают 2 ч под грелкой и процеживают через несколько слоев марли. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Сложный сбор

Все части сбора можно купить в аптеке, а что не найдете – собрать в лесу или на поле. Он состоит из следующих компонентов: 2 части цветков бузины черной, 2 части листьев крапивы двудомной, 4 части ивовой коры, 4 части травы хвоща полевого, 4 части березового листа, 1 часть цветков василька синего, 1 часть цветков календулы, 1 часть цветков пиона, 1 часть плодов можжевельника, 1 часть побегов паслена сладко-горького, 1 часть коры крушины. Все составляющие измельчить, смешать и залить 23 ст. л. смеси 0,5 л кипятка. Кипятить 10 мин. Процедить. Пить через каждые 2 ч по стакану горячего отвара.

Багульник (трава)

Берут 1 ч. л. травы на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настаивают в наглухо закрытой посуде 8 ч, процеживают через несколько слоев марли. Настой принимать по 1/3 стакана 4 раза в день.

Багульник и крапива

Если суставы воспалены, советуем пить настой багульника и крапивы. Для этого измельчите 25 г травы багульника и 15 г листьев крапивы, хорошенько смешайте их и залейте 1 л кипятка. Настаивайте смесь 10 ч. Настой принимайте в течение дня.

Пихта сибирская

Водный раствор молодой хвои и почек. 10 г залить 1 стаканом кипяченой воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин. Принимать по 1/2-1/3 стакана 2 раза в день.

Редька

Тертая редька применяется наружно для растирания.

Молочай

Натирать суставы.

Полынь

2 ч. л. заварить в 2 стаканах кипятка, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Шалфей

2 ч. л. настаивать 1/2 ч в 2 стаканах кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Спорыш

20 г залить 1 стаканом кипятка и настоять в течение 1 ч, принимать по 1/ 2 стакана 3 раза в день.

Фасоль

Настой 1:50 принимать по 500 мл в день.

Рута

Растение ядовитое – принимать осторожно. 1 ч. л. настоять в 2 стаканах остуженной

кипяченой воды. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Хрен

Черный хрен пополам с медом – по 1 ч. л. 2 раза в день.

Пырей корневища

5 ст. л. настаивать ночь в 1 л кипятка. Пить по 1 стакану 5 раз в день.

Очищающие ванны

Ванны из соломы овса

Насыпать в ведро соломы (1/3 ведра), залить доверху водой и кипятить 30 мин. Затем 1 ч настаивать, добавить 100 мл уксуса Болотова и вылить в теплую ванну. В ванне находиться 15-20 мин. После ванны растереться полотенцем, одеть шерстяное белье и лечь в постель.

Ванна из ягод можжевельника

200 г плодов можжевельника залить 1 л кипятка, дать настояться, добавить 50 мл лечебного уксуса Болотова и можно принимать ванну.

Ванна из душицы

200 г травы заливают 4 л кипятка, настаивают 2-3 ч, процеживают, добавляют 100 мл лечебного уксуса Болотова, выливают в ванну с приготовленной водой.

Ванна с солью и уксусом

Для ванны потребуется 2 кг соли и 200 мл лечебного уксуса Болотова.

Ванна из спорыша

300 г травы залить 5 л кипятка, настаивать 2 ч и добавить 100 мл лечебного уксуса Болотова.

Ванна из сосны

1,5 кг сосновых веток, игл, шишек залить водой, прокипятить 30 мин, настоять 12 ч и вылить в ванну с приготовленной водой.

Ревматический артрит следует дифференцировать с другими заболеваниями суставов (артритами, артрозами невротического происхождения).

Артроз

Артроз – это хроническое заболевание суставов, в основном коленных и тазобедренных. В основе болезни – поражение суставного хряща.

Причины возникновения болезни не ясны. Можно лишь говорить о так называемой группе риска – людях, которые в наибольшей степени подвержены заболеванию: люди с избыточным весом; занимающиеся тяжелым физическим трудом; спортсмены; люди, страдающие язвенной болезнью, а также имеющие патологию печени и почек. Также эндокринные расстройства, нарушение обменных процессов в организме, травмирование, особенности хрящевой ткани могут повлечь возникновение артроза. Переохлаждение организма может стать фактором, который только проявляет заболевание, а не вызывает его. Если в начале болезни боль в суставах возникает лишь после значительной физической нагрузки и быстро проходит, то по мере прогрессирования недуга боль усиливается, она не проходит после отдыха и появляется в ночные часы; болезнь приобретает хронический характер. Часто боль сочетается непродолжительной утренней скованностью, которая считается признаком воспалительного процесса. При прогрессировании артроза возникает ограничение движения в пораженном суставе.

Постоянно испытывать боль очень тяжело, в том числе и психологически. Боль, преследующая человека круглосуточно, изматывает его. Поэтому в лечении артроза применяются и препараты, которые снимают депрессию у пациента. Артроз не сопровождается внешними реакциями, свойственными воспалительным заболеваниям, например покраснением кожи. Но иногда может возникнуть припухлость коленных или мелких суставов и кисти. Также возникает болезненность при ощупывании, а сгибание и

разгибание суставов нередко сопровождаются хрустом. Течение болезни может привести к тому, что в суставах постепенно разрушается и истончается хрящ, покрывающий костные поверхности. В результате пациент не может, например, передвигаться или сгибать и разгибать конечности.

Самое главное – как можно раньше установить диагноз. Для этого следует прислушиваться к своему организму и, как только вы почувствуете боль в суставах, следует немедленно обратиться к врачу. Но, к сожалению, пациенты обращаются к ревматологам довольно поздно, когда кроме операции ничего нельзя сделать. Люди предпочитают терпеть боль или чаще всего, обращаются к хирургам и травматологам, где терапия носит несистематизированный характер. А ведь на ранних стадиях заболевания можно восстановить поврежденный хрящ. Течение болезни можно замедлить или приостановить. К сожалению, болезнь может протекать многие годы бессимптомно.

Лечение артроза прежде всего, заключается в воздействии на болевой синдром и функциональное состояние суставов. Лечение следует индивидуализировать, т. е. учитывать тяжесть суставного поражения и наличие сопутствующих заболеваний у каждого конкретного пациента. Главные показатели эффективности лечения – уменьшение боли, улучшение подвижности суставов. Лечение включает в себя использование лекарственных препаратов, физическую анальгезию и реабилитацию больных.

Артроз – болезнь системная: поражаются все хрящи и суставы организма. Поэтому следует проводить не местную терапию, направленную на один какой-то сустав, а общую, которая снимет воспаление всего организма. Основная терапия – это нестероидные препараты, обладающие прежде всего противовоспалительным действием и способствующие уменьшению боли, и препараты, позволяющие замедлить прогрессирование болезни, повлиять на то, чтобы структура хряща не ухудшалась. Их общими свойствами должна быть хорошая сочетаемость с другими лекарственными средствами. Лекарственная терапия помогает снять боль и не допускает прогрессирования заболевания, но лечиться таким образом придется на протяжении всей жизни. Для уменьшения боли используются также мази, гели и кремы, но и рассчитывать на то, что мазь окажет действие, например, на тазобедренный сустав, не приходится, потому что он залегает глубоко.

Значительное место в лечении артроза занимает не лекарственная терапия, а физическая нагрузка для укрепления и поддержания тонуса мышц, окружающих сустав. Существует целый комплекс физических упражнений, основная цель которых – максимальная разгрузка пораженного сустава. Кроме того, доказано, то снижение веса тела уменьшает риск возникновения и прогрессирования артроза, особенно при поражении коленных суставов.

Методики очищения суставов (лечения неревматических артритов, артрозов) по Корневой О. В., Болотову Б. В., Шадилову Е. В., Соколинской В. А, Малахову Г. П. и др.

Очищение отваром лаврового листа

Отвар лаврового листа

5 г измельченного лаврового листа залить 300 мл кипятка, кипятить 5 мин на слабом огне при открытой крышке, чтобы улетучились эфирные масла. Затем воду вместе с листьями поместить в термос (прямо с огня), настоять 4 ч. Раствор процедить и выпить маленькими глотками, распределяя все количество на 12 ч (сразу не пить – можно вызвать кровотечение). Эту процедуру повторять 3 дня. По возможности принимать ванну с овсяной соломой (сенной трухой) или веточками хвои и солью магния.

В течение всех дней приема отвара лавровых листьев ежедневно очищаться клизмами, чтобы выходящие шлаки не вызвали аллергического явления, а также делать контрастные водяные и воздушные ванны.

После 3-х дней сделать перерыв на неделю, затем повторить процедуру еще в течение 3-х дней. Но ванны и естественное питание – без перерыва. В случае запора клизмы надо делать и в период перерыва в лечении. Первый год надо очищать суставы 1 раз в 3 месяца, далее – 1 раз в год после очистки кишечника и очистки печени (на сорбите и шиповнике или

по Н. Семеновой).

Очищение соком черной редьки

Черную редьку (10 кг) хорошо вымыть и, не очищая от кожуры, опустить в дезинфицирующий раствор марганцовки, йодинола и прочего на 15-30 мин. Ополоснуть в проточной воде. Натереть, отжать сок (3 л). Сок хранить в плотно закрытом сосуде и только в холодильнике!

Сок редьки принимать в удобное время 3 раза в день по 30 г (не более!) в течение 10-11 дней. Старайтесь не делать перерыва между лечением. Не рекомендуется увеличивать дозу. В этот период необходимо исключить из рациона сдобу, жирные блюда, мясо, крахмалы, яйца. Питание должно быть только натуральным.

В начале такой чистки могут возникнуть болевые ощущения, иногда довольно сильные. Не пугаться! Не хвататься за лекарства, не бросать начатое дело. Это нормальное течение процесса очистки.

Очищение по Г. П. Малахову

Черную редьку (10 кг) надо помыть и, не очищая от кожуры, выжать сок. У вас получится около 3 л. Сок редьки храните в холодильнике. Жмыхи перемешайте с медом (из расчета 300 г меда или 0,5 кг сахара на 1 кг жмыха), добавляя молочную сыворотку. Смесь поставьте бродить в теплое место, накрыв банку прессом, чтобы не образовалась плесень.

Сначала пейте по 1 ч. л. сока через час после еды. Если не почувствуете боли в печени, увеличивайте дозу до 1-2 ст. л. и т. д. до 10 ст. л. У сока черной редьки – сильное желчегонное действие. Если в желчных протоках накопилось много солей, отток желчи затруднен, то вы будете чувствовать боль. Чтобы снять ее, прикладывайте к области печени грелку с горячей водой и принимайте горячие ванны. Если сможете вытерпеть боль, продолжайте пить сок, пока он не закончится. Обычно боль чувствуют только в начале процедуры, потом она пропадает. Соли при этом выходят незаметно для вас, но эффект этого очищения трудно переоценить.

Эту процедуру надо выполнять 1-2 раза в год, не чаще. В это время надо исключить из рациона острые и кислые продукты.

Когда сок черной редьки закончится, сразу же начинайте принимать жмыхи по 1-3 ст. л. во время каждой еды, пока и они не закончатся.

Чтобы растворить и вывести из организма соли, можно принимать отвары разных трав, свежевыжатые соки (особенно хорошо выводит соли сок лимона) или собственную урину.

Для этого также используют чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок и хвостиков тыкв. Очень хорошо соли в организме растворяет смесь соков листьев мать-и-мачехи, цикория, корней петрушки, хрена, репы и топинамбура. Ее принимают через полчаса после еды. Доза не должна превышать 100 мл.

Чистка с помощью корня петрушки огородной и молока

Приготовьте 2 кг корня петрушки, пропустите через мясорубку, затем сварите в 3,5 л молока до консистенции каши в течение примерно 1,5 ч. Эту «кашу» вы должны съесть за 3 дня. Хорошо при этом пить мочегонную траву. Кроме этой «каши», ничего другого не есть. Соли будут выходить с мочой, при этом возможны кожное раздражение, боли в суставах. Эта чистка противопоказана беременным женщинам. Она может спровоцировать выкидыш.

Это очень сильный и довольно сложный способ удаления солей. Выполнять его следует после проведения чистки почек и только волевым людям. Организм нередко тяжело переносит эту чистку, возможны головокружения, сердечная аритмия. Таким же образом чистятся селезенка, поджелудочная железа и кости.

Тибетский метод очищения суставов и мочеполовой системы

В пол-литровую банку засыпать 2 ст. л. риса, залить водой и оставить на сутки. На следующий день промыть рис в этой банке (первой), засыпать 2 ст. л. во вторую банку и залить ее водой. Так в течение 5 дней довести до 5 банок, не забывая обновлять в них воду. На шестой день взять первую банку для использования, а к четырем оставшимся добавить пятую банку с новой порцией риса. Из вымоченного риса сварить кашу и съесть ее без соли и

хлеба. В течение четырех часов после этого другой еды и питья не принимать, чтобы дать возможность рису «вытянуть» шлаки. Такое лечение длится 40 дней.

Народные способы очищения (из советов О. В. Корнеевой)

Стакан риса вымачивают в течение 3 суток, затем воду выливают, добавляют 2 стакана свежей воды и варят, пока вода не выкипит.

Делят кашу на четыре одинаковые порции и съедают каждую через равное время за 20 мин, выпивая перед этим полстакана воды. В течение дня принимают стакан настоя шиповника, а на следующий день – 500 г свеклы и 500 г яблок. Через 3-4 дня процедуру повторяют. Лечение продолжают до получения удовлетворительных результатов.

Очищение рисом приводит к значительному похуданию. Следует также подчеркнуть, что использование дробленых, сильно шлифованных сортов риса даст мало эффекта. Лучше всего использовать нешлифованный, темный рис, употребляемый, в частности, в Средней Азии.

После этого курса суставы обычно прекращают «скрипеть», становятся более подвижными и эластичными. Данный способ прекрасно очищает и всю мочеполовую систему. При миоме, аденоме в дни чистки рисом необходимо пить чай с добавлением молотого имбиря (70-100 мг на стакан).

Кроме указанных выше способов, для выведения солей из суставов, сосудов и других частей тела можно воспользоваться одним из следующих средств:

1) 2 кг листьев и стеблей топинамбура нарезать на кусочки 3-5 см, заложить в 5-8-литровую кастрюлю, кипятить 25 мин. Отвар процедить в ванну, разбавить горячей водой (37-4 °С) в соотношении 1: 7 и полежать там 10-15 мин. Такой же раствор можно готовить из 1 кг сырых клубней, из 200 г сушеных стеблей и листьев или из 400 г сушеных клубней топинамбура. После каждой ежедневной ванны нужно отдыхать 1-2 ч в постели, а после 20 ванн необходимо на 15-20 дней сделать перерыв;

2) 1 стакан перегородок грецких орехов настаивать в 0,5 л водки 18 дней. Принимать 2-3 раза вдень в течение месяца;

3) 2 ч. л. яблочного уксуса и 2 ч. л. меда развести в одном или половине стакана воды. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды.

Очищение отваром корней подсолнуха по Болотову

Чай из корней подсолнуха растворяет и выводит из организма многие соли.

Осенью запаситесь этими корнями. Вам нужны только их утолщенные части, верхние же, покрытые волосками, надо срезать. Помойте и высушите эти утолщенные части корней.

Перед приготовлением отвара корни надо раздробить на куски размером с фасоль. Затем стакан дробленых корней надо высыпать в эмалированную кастрюлю, залить 3 л кипятка и варить не дольше 3 мин. Корни после этого не выбрасывайте, храните их в холодильнике. Полученный отвар надо выпить за 2 или 3 дня.

Уже раз использованные корни снова залейте 3 л кипятка и теперь варите подольше – 5 мин. Чай выпейте за те же 2 или 3 дня, после чего используйте новую порцию корней и т. д.

Продолжительность курса – месяц и даже больше. Вы сами сможете определить, когда заканчивать процедуру. Соли начнут выходить примерно через две недели после начала. Когда они выйдут, моча станет прозрачной, словно вода. Если после начала процедуры отстаивать мочу и собирать осевшие соли, то, как утверждает Болотов, к концу процедуры их наберется 2-3 кг.

Во время процедуры надо отказаться от острых и соленых блюд, а также от уксуса. Рекомендуется есть в основном растительную пищу.

Выведение солей брусничным листом

1 ч. л. измельченных в порошок листьев залить 2 стаканами кипятка. Настоять 30 мин и выпить.

Представители северных народов благодаря традиции пить чай из брусничного листа мало страдают от отложения солей. Правда, есть мнение, что брусничный лист влияет на

мужскую потенцию.

Очищение рисом

Свойством вытягивать из суставов отложившиеся на них соли обладает и вареный рис. При этом, чем дольше его замачивают в воде, тем более эффективно его воздействие.

Очищение лимонным соком по Болотову Б. В.

Очищение лимонным соком сводится к тому, чтобы стимулировать желчегонные процессы и вывести из организма мочевую кислоту.

Лимонный сок нужно пить в чистом виде без сахара, примеси воды и вообще каких бы то ни было сдабривающих вкус средств. Принимать лимонный сок лучше всего за полчаса до еды.

Обычно при запущенных и хронических болезнях необходимо около 200 лимонов и ни в коем случае не меньше. Начинать надо с 5 лимонов, и затем с каждым днем количество следует увеличивать, пока оно не достигнет 20-25 лимонов в день. Несколько дней необходимо держаться на этой дозе, а потом постепенно уменьшать ее до первоначального количества, т. е. до 5 лимонов, на чем и заканчивается лечение:

1-й день – 5 лимонов – 1 стакан сока;
2-й день – 10 лимонов – 2 стакана сока;
3-й день – 15 лимонов – 3 стакана сока;
4-й день – 20 лимонов – 4 стакана сока;
5-й день – 25 лимонов – 5 стаканов сока;
6-й день – 25 лимонов – 5 стаканов сока;
7-й день – 25 лимонов – 5 стаканов сока;
8-й день – 25 лимонов – 5 стаканов сока;
9-й день – 20 лимонов – 4 стакана сока;
10-й день – 15 лимонов – 3 стакана сока;
11-й день – 5 лимонов – 1 стакан сока;
12-й день – 10 лимонов – 2 стакана сока;
13-й день – 5 лимонов – 1 стакан сока.

Большинство людей легко проходят курс очищения, и только немногим он может стать обременительным, в основном тем, у кого усилены желчегонные процессы.

Если под влиянием обильного ввода в желудок лимонной кислоты буду замечены какие-нибудь ненормальности в деятельности кишечника, следует на время прекратить очищение, чтобы дать пищеварительной системе возможность привыкнуть к лимонному соку.

Описанный способ очищения несколько видоизменяется в зависимости от болезни и ее запущенности. Так, при подагре и ревматизме очищение должно быть подразделено на два периода: первый – очищение во время приступа болезни, где все направлено на уничтожение симптомов болезни, и второй – восстановление нормального состава крови.

Во время обострения болезни, что означает нормальный оздоровительный кризис, следует применять смягчающие кризис меры: полный покой, обертывание пораженных мест влажной шерстяной или хлопчатобумажной тканью, обеспечение равномерной температуры в помещении. Когда приступ болезни затихнет и пройдет, то можно приступить к очищению лимонным соком.

Для лечебных целей лучше всего подходят тонкокожие плоды, содержащие большое количество сока, нежели плоды толстокожие. При этом надо помнить, что свежий лимонный сок быстро окисляется под влиянием воздуха и света. Поэтому необходимо принять за правило– для каждого отдельного приема выжимать свежий сок. Лимонами можно запастись заранее, так как для курса лечения необходимо много плодов. Для выжимания соков из плодов лучше использовать электросоковыжималку.

Пить лимонный сок многим тяжело: он набивает оскомину, поэтому лучше всего тянуть его через соломинку, что совершенно устраняет неприятные явления. Однако его нельзя пить людям с повышенной кислотностью.

Практика показала, что правильно принятый лимонный сок (как отдельный прием пищи или до еды) действует на пищеварительный тракт благотворно, не было случая заболевания желудка от лимонного сока.

Очищение картофелем

Картофельная вода – это вода, оставшаяся после варки картофеля в кожуре (в «мундире»). Она помогает выводить из организма шлаки, «выглаживает» кишечник», освобождая его стенки от слизи и «накипи».

При *артрите* рекомендуется пить картофельную воду утром (натощак), по крайней мере один раз днем и непосредственно перед сном.

При *полиартрите* хорошо очищает суставы картофельный отвар: 1 кг неочищенного картофеля нарезать мелкими кусочками, отварить 1 ч 20 мин в 3 л воды. Процедить, немного отжать. Отвар пить по желанию.

«Дачные» чистки суставов по Е. В. Щадилову

Принцип – чистое использование и поддержание в течение дня мощного мочегонного эффекта, который создают съеденные петрушка и укроп.

Как средство очищения при этом можно использовать или целые овощи и фрукты, или свежие соки. Выбор средства зависит от того, насколько загрязнен организм.

Очищение суставов – это очень сложный и продолжительный процесс. Чтобы ускорить его, можно принимать энтеросорбент. Он будет поглощать избыток солей, которые при очищении выходят из суставных сумок. Е. В. Щадилов также считает, что соли будут активней растворяться и выходить из суставов, если принимать средства, растворяющие шлаки в них, а также увеличить водную нагрузку на весь организм.

Небольшие секреты «дачной» чистки суставов

При чистке суставов можно использовать вымоченный рис как дополнительный энтеросорбент. Замочите его на 3 дня и каждый день меняйте воду. Она растворит крахмал, которого довольно много в рисе, и в нем останется клетчатка с пористой структурой. Из-за этого рис будет активно поглощать всякого рода вредные и лишения для организма вещества в кишечнике.

Первый небольшой секрет

При замачивании риса добавьте в воду 1/2 ч. л. питьевой соды. Она поможет лучше удалить крахмал из зерен риса.

Второй секрет

Чтобы активизировать растворение солей, при «дачных» чистках суставов можно использовать сок лимона, апельсина, грейпфрута. При некоторых обстоятельствах можно пользоваться смесью соков этих фруктов.

Противопоказания. Соки цитрусовых повышают кислотность желудочного сока и усиливают перистальтику. Это надо учитывать, рассчитывая их возможное или необходимое количество.

При язве желудка или двенадцатиперстной кишки и диарее очищение с помощью этих соков абсолютно противопоказано.

Общая водная нагрузка на организм в сутки во время очищения повышена и равна 2,5-3,5 л. Людям с болезнями сердца и сосудов, а также с почечной недостаточностью суточное потребление жидкостей необходимо снижать или вообще следует отказаться от этого вида очищения.

Чистка противопоказана при любых острых заболеваниях и обострении хронических болезней.

Надо воздержаться от нее женщинам во время месячных, 4-5 дней до них и 3-4 после. Очищение суставов у беременных женщин с очень большой вероятностью приводит к выкидышу или усилению токсикоза.

Методика «дачной» чистки суставов

Необходимо точно соблюдать время, последовательность и содержание действий, которые предписывает методика.

Вечером дня накануне чистки сделайте очистительную клизму.

Утром, проснувшись и выполнив обычные и необходимые гигиенические процедуры, натощак выпейте крупными глотками стакан воды комнатной температуры.

Через 10-15 мин, когда выпитая вами вода попадет в толстый кишечник, сделайте от 5 до 10 приседаний, чтобы спровоцировать позывы к дефекации. Если их не будет, это значит, что вы вечером очень хорошо очистили кишечник или же дефекация произойдет позже. Поэтому, после того как еще выпьете воды, опять присядьте около 5 раз и старайтесь при этом дышать животом.

В 9.00, медленно и тщательно пережевывая, съешьте 10-15 г зелени укропа и петрушки (в соотношении 1: 1). Есть зелень надо без соли и хлеба. Запивайте ее (мелкими глотками) стаканом цитрусового сока, смешанного с водой.

Соотношение сока и воды выбирайте в соответствии с кислотностью вашего желудочного сока:

– при нулевой кислотности – 1: 1 (100 мл воды и 100 мл сока);

– при пониженной – 140 мл воды и 60 мл сока;

– при нормальной – 150 мл воды и 50 мл сока;

– при повышенной – 160 мл воды и 40 мл сока.

В 10.00 съешьте 150-200 г вымоченного вареного риса, проталкивая его сквозь плотно сжатые зубы. Запивайте рис стаканом свежего сока из кабачков, тыквы или огурцов.

В 11.00 выпейте небольшими глотками стакан воды с цитрусовым соком.

В 12.00 сделайте то же самое.

В 13.00 съешьте 10-15 г зелени укропа и петрушки, запивая водой с цитрусовым соком.

В 14.00 ешьте сырые овощи или фрукты, пока не насытитесь.

В 15.00 и 16.00 опять выпейте стакан воды с цитрусовым соком.

В 17.00 съешьте 150-200 г вымоченного вареного риса, как в 10.00.

В 18.00 выпейте стакан воды с соком.

В 19.00 съешьте 10-15 г зелени укропа и петрушки, запивая водой с цитрусовым соком.

В 20.00 выпейте стакан воды с соком.

В 21.00 ешьте сырые овощи или фрукты, пока не насытитесь.

В 22.00 выпейте стакан воды с соком.

В 23.00 небольшими глотками выпейте стакан чистой воды и ложитесь спать.

Будьте готовы к тому, что за ночь вам придется не раз встать в туалет. Если на следующий день будете чувствовать себя нормально, продолжайте процедуру по той же методике еще 4-5 дней.

Во время «дачной» чистки полезны массаж, лечебная гимнастика, физиотерапевтические процедуры (если есть возможность): прогревания, аппликации, растирания и др.

Во время чистки не принимайте внутрь лечебные фитопрепараты. Между чистками их прием, если есть необходимость, можно возобновить.

Рецепты народной медицины (по Е. В. Щадилову)

Наполните старые тренировочные брюки свежими березовыми листьями. Оденьте их, так чтобы ноги были окружены толстым слоем листьев. Завяжите пояс и ложитесь спать. Ночью меняйте листья, когда они станут влажными. Через несколько таких ночей вы почувствуете значительное облегчение. Боли также могут полностью исчезнуть.

При болях в суставах также помогают компрессы с маслом эвкалипта или мазями из донника, зверобоя или хмеля.

Чтобы приготовить мазь, смешайте 50 г вазелина с 2 ст. л. лекарственного сырья (свежевысушенными и истолченными в порошок ветками донника, цветками зверобоя или шишками хмеля). Тщательно разотрите мазь. Храните ее в темноте.

Для компрессов также пользуются черной редькой, натертой на мелкой терке.

Фитотерапия метаболических артритов

1. Багульник болотный (трава) – 3 части.

2. Лист брусники – 4 части.
3. Донник лекарственный (трава) – 3 части.
4. Зверобой продырявленный (трава) – 2 части.
5. Лен посевной (семя) – 2 части.
6. Крапива двудомная (трава) – 2 части.
7. Мята перечная (трава) – 2 части.
8. Петрушка огородная (трава) – 1 часть.
9. Пырей ползучий (корень) – 3 части.
10. Спаржа лекарственная (побеги) – 2 части.
11. Фиалка трехцветная (трава) – 3 части.
12. Череда (трава) – 4 части.
13. Барбарис обыкновенный (корень) – 3 части.
14. Бузина черная (цветки) – 3 части.
15. Зверобой продырявленный (трава) – 4 части.
16. Лен посевной (семя) – 1 часть.
17. Корень одуванчика – 3 части.
18. Пижма обыкновенная (цветки) – 2 части.
19. Спорыш (трава) – 4 части.
20. Шишки хмеля – 3 части.
21. Лист черники – 2 части.
22. Береза белая (лист) – 1 часть.
23. Девясил высокий (корень) – 3 части.
24. Земляника лесная (трава) – 2 части.
25. Лопух большой (корень) – 4 части.
26. Паслен черный (трава) – 3 части.
27. Почечный чай (трава) – 2 части.
28. Смородина черная (лист) – 3 части.
29. Укроп огородный (семя) – 2 части.
30. Цикорий обыкновенный (корень) – 4 части.
31. Яснотка белая (трава) – 2 части.

При метаболических артритах настои делают из 2-3 ст. л. лекарственных сборов на термос емкостью в 0,5 л. Эти настои прекращают образование солей, растворяют уже образовавшиеся соли, помогают восстановить функцию суставов, предупреждают осложнения: почечную недостаточность, ишемию сердца.

Старинные народные средства – растирания и мази из советов Е. В. Щадилова

Растирания и мази легко приготовить дома, их компоненты просты и доступны: это красный перец, горчица, соль, редька, мед, водка, керосин и т. д. Нередко помогают и при острых, и при хронических болезнях суставов не хуже, чем готовые лекарственные формы, которые можно купить в аптеке. Эти народные средства снимают боли при остеохондрозе, болезнях позвоночника.

Издавна для лечения больных суставов пользовались мазью из березовых почек. Способ ее приготовления следующий: в глиняный горшок слоями в 2-3 см укладывали поочередно масло и березовые почки, пока полностью не заполняли его. Для мази требовалось несоленое сливочное масло (1 кг). Заполнив горшок, его закрывали глиняной крышкой, а ее смазывали тестом. Потом горшок ставили в русскую печь (хорошо протопленную). Через сутки вынимали. Масло протирали сквозь сито, почки выбрасывали. Потом в масло добавляли порошок камфары (70-75 г) и тщательно перемешивали. Мазь готова. Ей 2-3 раза в день смазывали все суставы и позвоночник. Хранили мазь из березовых почек в плотно закрытой посуде в холодном месте (сейчас – в холодильнике).

Больные суставы также натирают настойками на спирту. Для них использовали следующий состав: багульник 5 г, донник 5 г, лопух 10 г, можжевельник 10 г, хмель 5 г, чабрец 5 г. Мелко нарезанное свежее лекарственное сырье (40 г) складывают в банку (200

мл), заливают 70 %-ным спиртом и настаивают в темном месте. Через неделю настойку процеживают, и ею можно пользоваться для растираний.

Если вы не делаете дома растираний, а покупаете их в аптеке, обращайте внимание на состав, чтобы избежать аллергии.

Средства для растирания суставов

Яйцо (желательно не инкубаторное, а из-под курицы), предварительно обмытое водой, осторожно опускают в майонезную баночку и заливают до краев 5-9 %-ным столовым уксусом. Баночку плотно закрывают и ставят в холодное темное место. Через 2 дня ее открывают: скорлупа яйца растворилась, но осталась пленка. Ее прокалывают, содержимое яйца выпускают в уксус, хорошо взбалтывают и ставят в темное прохладное место еще на 2 дня, после чего используют для растирания.

Компрессы (аппликации)

Согревающий компресс надолго расширяет сосуды. Поэтому увеличивается приток крови к коже и более глубоким тканям. Из-за этого очаги воспаления легче рассасываются, стихает боль.

Компресс – это смоченный в лекарственном растворе и сложенный в несколько раз кусок ткани. Раствор должен быть комнатной температуры, а ткань хорошо выжата. Компресс прикладывают к больному месту, сверху накрывают целлофаном, калькой или полиэтиленом. На них кладут довольно толстый слой ваты, байку или шерстяной платок, полностью покрывая предыдущий слой. Затем эти три слоя сверху перебинтовывают. При этом следят, чтобы компресс плотно облегал больной сустав, но не сдавливал его и не мешал движениям.

Лекарственные вещества, которые используют в компрессах, успокаивают боль и снимают спазмы мышц, лечат воспаление и нормализуют кровообращение.

Обычно одного компресса недостаточно – требуется от 5 до 10 аппликаций. Их количество определяется по простой формуле: «Кладу столько раз, пока болит, а потом еще раз». И больше не надо.

Большие достоинства аппликации – высокая эффективность, простота, доступность и отсутствие токсичности.

Керосиново-мыльная аппликация

Кусок мягкого холста (аппликатор) надо смочить в чистом керосине и хорошо отжать. Потом положите его на клеенку и водите по нему куском хозяйственного мыла, пока не увидите на ткани блестящий слой. Он нужен для того, чтобы керосин не испарялся с поверхности ткани, а попадал на кожу.

Положите аппликатор на больное место стороной с керосином. Аппликатор надо закрыть клеенкой или калькой, поверх нее ватой и перебинтовать вокруг сустава.

Больной должен лежать с аппликатором от 30 мин до 3 ч. Надо помнить, что керосин может ожечь кожу при долгом воздействии. Поэтому следите за ее покраснением.

Желчно-камфарная аппликация (современное народное средство)

В темную бутылку насыпьте измельченный жгучий перец (2 или 3 стручка), налейте 250 г консервированной медицинской желчи и 160 г камфарного спирта. Плотно закройте пробкой. Поставьте в темное место. Через 7 дней составом можно пользоваться, а сохраняет он свои свойства очень долго.

Перед употреблением жидкость надо взбалтывать (но не отцеживать, не фильтровать).

При обострении боли сделайте компресс на ночь. Этот состав не вызывает ожога, поэтому не снимать компресс можно долго. Рекомендуемая продолжительность процедуры: от 2 до 6 ч. Этот компресс можно делать ежедневно. Курс – 5-6 процедур.

Компресс из меда и алоэ

Смешайте 50 г сока алоэ, 100 г меда и 150 г водки. Делайте компресс на ночь.

Аппликация с бишофитом (современное медицинское средство)

Бишофит – кристаллизованная соль древнего моря пермского периода. Его основа – хлорид магния, но минерал содержит и до 1 % брома, йод, калий, кальций, еще около 20

элементов таблицы Менделеева. 30 лет назад в Москве и Пятигорске проводились клинические испытания компрессов бишофита. И он был рекомендован для лечения ряда заболевания: деформирующего артроза, ревматоидного артрита, остеоартроза, мышечных контрактур у детей с церебральным параличом.

Компрессы бишофита противопоказаны при острых формах заболеваний и индивидуальной непереносимости.

Лечение при аллергии на компрессы

При аллергии на компрессы с разными проявлениями (насморк, кашель, конъюнктивит, сыпь на коже, отек слизистых, общая слабость) бишофитом лечат по такой методике. Сначала 3 мин прогревают больной сустав рефлектором («синей лампой») или грелкой. Потом, смачивая пальцы в блюдце с подогретым до 38-4 °С бишофитом, от 3 до 5 мин втирают его в больное место. Оставшееся средство используют для лечебного компресса. Его обычно делают на ночь и оставляют на 8-9 ч. Невпитавшийся бишофит смывают теплой водой. Курс лечения – 12-14 процедур, которые проводят через день.

Домашние травяные ванны (по консультации врача из советов О. В. Корнеевой)

Вы без труда можете приготовить себе ароматную ванну. Она снимет напряжение, усталость, успокоит нервы. Но травяные ванны эффективны только в том случае, если их принимают ежедневно или через 1-2 дня, как курс лечения.

Для лечения суставов в ваннах используют такие растения, как багульник, бузина черная, донник, душица, крапива, лопух, можжевельник, пижма, пырей, смородина черная, сосна, фиалка, хвощ, хмель, чабрец, череда, эвкалипт.

Смесь трав (2 ст. л. на 1 л воды) надо залить водой, довести до кипения, охладить, процедить и использовать для ванн.

Сборы для ванн

1. Бузина черная (трава) – 3 части.
Крапива двудомная (трава) – 1 часть.
Пижма обыкновенная (цветки) – 4 части.
Смородина черная (лист) – 3 части.
Хвощ полевой (трава) – 4 части.
Череда трехраздельная (трава) – 5 частей.
2. Донник лекарственный (трава) – 4 части.
Лопух большой (корень) – 4 части.
Пырей ползучий (корень) – 4 части.
Сосна обыкновенная (почки) – 2 части.
Хмель обыкновенный (шишки) – 5 частей.
Эвкалипт шариковый (лист) – 1 часть.
Курс лечения -20-25 процедур.

При лечении болезней суставов помогают также ванны из соломы овса и сушеных листьев лопуха (каждого по 0,5 кг). Принимают 20-40 ванн по 5-10 мин.

Эффективны ванны также из листьев березы, чабреца и цветков ромашки в равных долях. Принимают их подобно ваннам из соломы овса.

При пяточных шпорах 10-15 мин принимают теплые или горячие ванны с багульником. На одну ножную ванну в полведра воды нужна пачка (75 г) багульника. Курс 20-25 процедур, ежедневно или через день.

Раньше русская баня с парной и березовым веником играла основную роль в лечении болезней суставов. Больных регулярно водили в баню, где долго и усиленно парили больные места.

Отвары и настои

Хорошо очищает и прекрасно лечит сабельник болотный. На треть заполните литровую банку измельченными корневищами и травой, залейте растение водкой и заполните банку до горлышка, закройте крышкой. Через 21 день настойкой можно пользоваться. Принимают ее

по 25 капель на 50 мл воды 3 раза в день перед едой.

Баклажаны – лечебное питание при артритах, подагре и других заболеваниях. Есть можно без ограничения.

Настой или настойку корня бедренца камнеломкого пьют при полиартрите, артрите и других заболеваниях суставов.

Настой

2 ст. л. измельченных корней заливают стаканом кипятка и настаивают 2 ч. Принимают по 1-2 ст. л. до еды 3-4 раза в день.

Настойка

Две части корня заливают 5 частями водки и настаивают 7-10 дней. Пьют 30-40 капель настойки, добавляя их в столовую ложку теплой кипяченой воды, до еды 3-5 раз в день.

Листья и семена белены (черной и других видов) используют для изготовления мазей на любой жировой основе. Ими пользуются для растирания больных участков при артрите, миозите, подагре, невралгии и ревматизме. Эта мазь – обезболивающее, анестезирующее средство.

Настой

3 ст. л. цветков заливают литром кипятка, час настаивают в теплом месте. Пьют теплый настой по стакану до еды 3-4 раза в день.

Истолченные семена и плодоножки вишни употребляют в виде отвара при мочекислом диатезе и болезнях суставов.

Отвар

Истолченные и очищенные от костяной оболочки семена и плодоножки вишни смешивают в соотношении 1: 1. 1 ст. л. сырья заливают стаканом кипятка и варят 15-20 мин, настаивают час и пьют по 2-3 ст. л. 3-5 раз в день, лучше перед едой.

Мазь

15-30 г порошка из семян и листьев растения заливают 100 г теплого растительного масла и настаивают 8-10 дней, ежедневно несколько раз взбалтывая.

Свежую, вареную и моченую бруснику едят, а из листьев готовят настой и пьют при полиартрите и других заболеваниях суставов.

Настой. Столовую ложку листьев заливают стаканом кипятка, 2 ч настаивают и пьют по 1-2 ст. л. 5-6 раз в день, лучше перед едой.

Настой (чай) цветков бузины пьют при заболеваниях суставов.

Очищение с помощью упражнений йоги (Сантуланасана)

Для очищения большинства суставов тела применяют Сантуланасану.

Она также нормализует кровообращение в пораженных суставах и тонизирует мышцы. В результате отмечается улучшение кровообращения, расслабление и тренировка мышц, из-за чего боли в суставах проходят.

Эта асана имеет лечебное значение для коленных суставов, лодыжек и плечевых суставов, запястий и пальцев.

Методика выполнения

1. Стоя на коврике, выпрямить тело и напрячь его. Смотреть прямо перед собой. Руки – вдоль туловища. Это позиция готовности.

Примечание: чтобы выполнить эту асану, надо некоторое время стоять на одной ноге. Не все могут стоять на одной ноге на полу, поэтому те, кому трудно это сделать, могут опираться на стул или стенку.

2. Согнуть левую ногу в колене. Держать левую пятку поближе к ягодице.

3. Обхватить носок левой ноги левой рукой. Подвести пятку сложенной ноги к ягодице.

4. Вытянуть правую руку вперед. Сложить пальцы кисти вместе и медленно поднять правую руку вверх. Не делать этого рывком. Держать ладонь напряженной руки книзу. Когда рука будет полностью поднята, ладонь должна быть повернута вперед.

5. Зафиксировать позу на 6-8 с. Держать поднятую руку напряженной. Правая нога

должна быть напряженной и прямой.

6. Смотреть перед собой. Особого дыхания при этой асане не требуется, дышать при ее исполнении свободно.

7. Вернуться в исходное положение следующим путем: медленно опустить поднятую руку вниз, держа ее в напряженном состоянии. Не бросать руку. После руки опустить и левую ногу.

После отдыха (6 с) поднимите правую ногу и левую руку так же, как вы это делали в первом цикле. Чередуйте циклы.

В течение первой недели делайте асану только 4 раза. После недельной практики увеличьте число до 6 раз. Делайте всего 6 циклов ежедневно попеременно.

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Многие заболевания нервной системы характеризуются затяжным, тяжелым течением, осложняются стойкими функциональными дефектами, которые приводят к ограничению трудоспособности. Развитие эффективной системы мероприятий, направленной на предупреждение обострений хронических заболеваний весны, является не только гуманной, но и экономически оправданной задачей.

Опыт работы О. В. Корнеевой, В. О. Козьмина, Б. В. Болотова, Погожевых Л. и Г. и др. позволяет считать, что только комплексное последовательное применение дифференцированных методов лечения нервно-психических заболеваний, предусматривающих воздействие на личность больного, обеспечит его выздоровление. Подробное описание различных методик позволяет согласовать с врачом эти методы. Решающая роль остается за врачом в постановке диагноза и в выборе лечения и профилактики, реабилитации. Наша задача – дать дополнительные советы к назначениям врача, прежде всего порекомендовать проверенные веками средства народной медицины, сообщить сведения о различных системах и способах очищения организма, а также дать возможность определить, какую чистку применить при определенном заболевании организма.

Атеросклероз (артериолосклероз) сосудов головного мозга

Атеросклероз (в переводе с греческого: кашица плюс уплотнение, затвердение) – распространенное заболевание, характеризующееся специфическим поражением артерий в виде очагового разрастания в их стенках соединительной ткани в сочетании с жировой инфильтрацией внутренней оболочки сосудов, что рано или поздно приводит к тем или иным расстройствам кровообращения.

Головные же боли характерны для атеросклероза, или, правильнее сказать, артериолосклероза, который характеризуется поражением мелких артерий (артериол). Образно говоря, в этих кровеносных сосудах откладываются атеросклеротические (холестериновые) бляшки, которые постепенно приводят к сужению этих сосудов, из-за чего страдает функция того или иного органа, в том числе и головного мозга, не говоря уже о сердечных (коронарных) сосудах.

При прогрессирующем атеросклерозе сосудов головного мозга жалобы больных постепенно становятся более отчетливыми. У них ухудшается память, уменьшается умственная работоспособность; больные быстро утомляются, не могут длительно сосредоточить внимание на одном и том же, становятся эмоционально лабильными, часто жалуются на бессонницу, головные боли, головокружения, особенно при быстром переходе из горизонтального положения в вертикальное.

При выраженном артериолосклерозе мозговых артерий заметно изменяются личность больного, его поведение, могут наблюдаться различные психические расстройства с сопутствующими головными болями. Локальными симптомами также являются головокружения, нарушения речи и зрения.

Атеросклероз, включая артериолосклероз, который медики метко окрестили «ржавчиной жизни», все чаще стал поражать и людей цветущего возраста. И наиболее опасен этот недуг для кровеносных сосудов, питающих головной мозг и сердце. Не удивительно поэтому, что у молодых людей все чаще стала диагностироваться гипертония, чреватая инфарктом миокарда и инсультом, который может привести к развитию параличей.

Решающую роль в развитии склеротических процессов играет повышенный уровень холестерина в крови. Вот почему при появлении тех или иных симптомов, сигнализирующих о неполадках с головой и сердцем (головные боли, быстрая утомляемость, ослабление памяти, сжимающие боли в области сердца и т. д.), следует периодически измерять уровень холестерина в крови, а также артериальное давление.

Малоподвижный образ жизни, постоянные стрессы, злоупотребление спиртным, частое курение, пристрастие к жирной и калорийной пище и исключение из рациона рыбы, морепродуктов (являющихся антисклеротическими продуктами), растительного масла – все это способствует развитию атеросклероза. Излишки холестерина откладываются с нарастающей скоростью на внутренних стенках кровеносных сосудов, приводя к сужению их просвета. Изъеденные болезнью, эти сосуды уже не в состоянии доставлять органам и тканям необходимое количество кислорода, витаминов, минеральных и других биологически активных веществ. Лишенные полноценного питания органы и ткани постепенно начинают выходить из строя. Отсюда и многочисленные тягостные симптомы, одним из которых является головная боль.

Лечением атеросклероза и его осложнений занимаются кардиологи, терапевты и невропатологи (а при необходимости и другие специалисты). Прежде всего необходимо пересмотреть свое отношение к питанию, особенно тем, у кого имеется ожирение или склонность к нему. Надо ограничить потребление жиров животного происхождения, сладостей, исключить копчености и вводить в свой рацион побольше фруктов.

Хорошим антисклеротическим эффектом обладают морепродукты (к тому же они малокалорийны), особенно морская капуста, богатая биологически активными веществами, включая витамины (А, В1, В2, В6, В12, С, Д) и микро-, макроэлементы.

Эта водоросль к тому же хорошо нормализует физиологические процессы в коре головного мозга, что улучшает память, уменьшает интенсивность головных болей. Можно приобрести морскую капусту (ламинарию) и в аптеке. Она выпускается в упаковках в виде крупноизмельченного порошка, принимать который следует по 1/2-1 ч. л. в день, запивая 1/4 стакана остуженной кипяченой воды. Можно добавлять этот антисклеротический продукт в разные блюда.

Официальные методы лечения

Медикаменты приходится принимать очень долго, во многих случаях – пожизненно:

– статины (ловостатин – мевакос, мефакор), симвастатин (зокор);

– фибраты (клофибрат-атромид, атромидин);

– анионообменные смолы;

– йодтерапия;

– церебролизин;

– лецитин;

– антиоксиданты, препятствующие процессом окисления, витамины А, С, Е, микроэлементы, селен, поливитаминные препараты;

– сосудорасширяющие (папаверин, эуфиллин).

Очищение сосудов с использованием сои (употребление в пищу сои)

При головных болях народная медицина советует страдающим атеросклерозом следующие средства (из советов О. В. Корневой, В. А. Соколинской с соавторами).

Приготовить сбор:

1) валериана лекарственная (корень) – 1 часть;

2) зверобой продырявленный (трава) – 1 часть;

3) сушеница болотная (трава) – 1 часть;

Принимают в виде настоя по 1/2 стакана 2 раза в день.

Хорошо помогает этот настой при спазмах сосудов головного мозга, а также и при нервных перенапряжениях.

Зверобой продырявленный

1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, варить 15 мин, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Картофель

Сок свежевыжатого картофеля пить по 1/4 стакана при систематических головных болях.

Черная смородина

Сок этой ягоды пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Яблочный уксус

Его рекомендуют употреблять по 1 ч. л. (вместе с 1 ч. л. меда) 1 раз в день. Если головная боль не проходит, то можно поступить следующим образом: поставить на огонь таз с равным количеством яблочного уксуса и воды, довести до кипения. Вдыхать пары 75 раз; съедайте ежедневно по 2-3 дольки чеснока. Уже через некоторое время почувствуете облегчение (примерно через неделю). А спустя месяц это лекарство понизит уровень холестерина в крови на 9-10 %. И это проверено практикой. Доказано, что у людей, употребляющих регулярно чеснок, в организме вырабатывается меньше «плохого» холестерина.

Чеснок и яблоко

Для общей борьбы с атеросклерозом хорошо смешать растертый зубчик чеснока с половинкой тертого яблока. Смесь принимают по 1-2 ст. л. 3 раза в день.

А вот рецепт специального чесночного коктейля для разжижения крови и уменьшения содержания холестерина в крови, что позволит постепенно уменьшить интенсивность головных болей, а то и избавиться от них. Возьмите 3 зубчика чеснока, по 1 ст. л. красного вина, уксуса и оливкового масла. Все компоненты смешайте в миксере, дайте настояться не менее 3 ч. Треть смеси размешайте в стакане горячей воды и выпейте. Две оставшиеся порции выпивайте по одной через каждые 6 ч в течение суток.

Гимнастика по Великанову И. Н.

Рекомендуемые комплексы лечебной гимнастики для больных атеросклерозом.

В зависимости от локализации атеросклероза (мозг, сердце, конечности) лечебная гимнастика имеет свои особенности. Приступая к занятиям гимнастикой, надо посоветоваться с лечащим врачом, а также с врачом-методистом по лечебной физкультуре, какие упражнения и какой комплекс лучше для начального и последующего периодов занятий.

Гимнастикой лучше всего заниматься утром, чтобы стряхнуть с себя остатки сна, быстрее включиться в рабочую деятельность, но можно заниматься гимнастикой и днем, через час-два после еды. Более эффективна гимнастика, если ее проводить обнаженным по пояс или оставаясь в трусах – при температуре воздуха 18-2 °С.

При выполнении лечебной гимнастики необходимо придерживаться следующих принципов:

1) создание оптимальных условий: исключение посторонних раздражителей, отвлечений;

2) максимальная концентрация внимания на выполняемых упражнениях и том органе, на улучшение деятельности которого направлено упражнение (сердце, мозг, органы брюшной полости);

3) медленное, без спешки и ажиотажа, выполнение упражнений, с полным осознанием

важности и полезности дела;

4) физическую нагрузку увеличивать постепенно;

5) при выполнении упражнений следить за правильностью дыхания. через одно-три двигательных упражнения делать дыхательные. Дышать следует через нос;

6) необходимо избегать задержки дыхания на вдохе, так как это ухудшает работу сердца, нарушает насыщение крови кислородом, повышает внутричерепное давление, а также способствует эмфиземному расширению легких вследствие утраты их эластичности у лиц пожилого возраста.

С целью лучшего использования жизненной емкости легких. Насыщения организма кислородом больным атеросклерозом рекомендуется глубокое, полное дыхание, в котором участвуют не только грудная клетка, но и мышцы живота (так называемое грудобрюшное дыхание).

Брюшное дыхание является своего рода массажем для внутренних органов, так как оно способствует «выдавливанию» из них венозной крови, улучшает снабжение их кровью, а также облегчает работу сердца. Однако длительно применяемые глубокие и частые дыхательные упражнения могут привести к ухудшению кровоснабжения мозга и появлению головокружения, поэтому дыхательные упражнения следует повторять лишь три-четыре раза и только в медленном темпе;

7) в комплекс не включать те упражнения, которые способствуют повышению внутригрудного давления, затрудняют кровообращение в малом кругу;

8) упражнения необходимо выполнять плавно, в спокойном темпе, без рывков и силового напряжения. Это связано с тем, что у больных атеросклерозом под влиянием физических упражнений положительные сдвиги в сердечно-сосудистой системе наблюдаются лишь в том случае, если они проводятся в медленном или умеренном темпе. Если же лечебная физкультура (или любое физическое усилие) проводится интенсивно, с большой нагрузкой, со стороны сердечно-сосудистой системы могут наступить неблагоприятные сдвиги, перебои сердца, ослабление силы сердечных сокращений или даже приступ стенокардии.

Восстановительный период после окончания физической нагрузки у больных атеросклерозом более продолжительный, чем у здоровых. Поэтому количество повторений каждого упражнения должно быть небольшим, а паузы для отдыха и дыхательные упражнения чаще;

9) если имеются зоны повышенной болевой чувствительности кожи в области сердца (у лиц, страдающих атеросклерозом венечной артерии сердца), то следует избегать упражнений, вызывающих разведение рук в стороны, подъем их кверху, прогибание туловища назад и др. Раздражение нервных окончаний в зонах повышенной чувствительности может рефлекторно вызвать спазм сосудов сердца, т. е. приступ стенокардии;

10) при атеросклерозе мозговых сосудов не рекомендуются следующие упражнения: резкие повороты головы, запрокидывание ее назад, вращательные движения головой, длительные наклоны туловища, упражнения, сопровождающиеся натуживанием, кружением, резкие повороты, подпрыгивания и подскоки. Эти упражнения могут вызвать или усилить головокружение, головную боль. Дело в том, что в возрасте после 40 лет очень часто имеет место шейный остеохондроз с поражением позвоночных артерий, питающих мозг, и при резких движениях головой или кружениях и наклонах ухудшается кровоснабжение мозга.

В качестве самоконтроля за правильностью выполнения лечебной гимнастики необходимо обращать внимание на следующие показатели состояния организма. Одним из важных критериев состояния больного является самочувствие. Если во время гимнастики не появляется болей в области сердца, головных болей, головокружений, усталости, резкой одышки и так далее, то можно считать, что нагрузка не была чрезмерной. Однако она может быть недостаточной. Этого не следует опасаться, особенно на первом этапе занятий, когда нужно соблюдать постепенность нарастания нагрузки.

Одним из объективных показателей состояния сердечно-сосудистой системы является частота пульса, определение которого нетрудно освоить самому больному. К концу занятий пульс обычно учащается на 20-25 ударов в минуту и за 3-5 мин приходит к исходной частоте. Если во время выполнения упражнений возникла боль в области сердца, гимнастику надо прекратить. Если боль не проходит сама по себе, надо принять валидол или нитроглицерин, который каждый больной должен иметь при себе. Если больной отмечает, что выполнение того или иного упражнения трудно для него, его следует временно опустить, с тем чтобы в последующем к нему вернуться. При ухудшении состояния здоровья, количество упражнений и частоту их повторений следует уменьшить.

Ниже приводятся упражнения, которые рекомендуем включать в любые комплексы лечебной гимнастики независимо от локализации атеросклеротического процесса (мозг, сердце, конечности).

Упражнение после пробуждения

Прежде чем встать с постели, лягте на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделайте потягивающее движение левой ногой (пяткой вперед), затем расслабьте ее. Сделайте такое же потягивающее движение правой ногой, затем двумя вместе. Напрягать и расслаблять ноги нужно не менее пяти раз. Это упражнение нормализует кровообращение, оказывает благотворное действие на симпатическую нервную систему, снимает боль в пояснице.

Очистительное дыхательное упражнение

Упражнение 1. Встаньте на коврик, носки и пятки вместе, руки свободно опущены вниз, спина прямая, смотрите прямо перед собой. Сделайте через нос несколько резких и энергичных выдохов. Сначала медленно, затем все быстрее и быстрее. Выполнение упражнения напоминает пыхтение паровоза. Плечи и корпус неподвижны. Вдохи и резкие выдохи выполняются три-четыре раза, а затем постепенно доводятся до пяти-шести раз (если при этом появляются или усиливаются головные боли, головокружение, то число повторений вдохов и выдохов ограничивается тремя-четырьмя).

Упражнение 2. Исходное положение, как и в упражнении 1, но смотреть нужно на пол, на расстояние полутора шагов от пальцев ног. Повторите дыхательное упражнение.

В приведенных очистительных дыхательных упражнениях внимание концентрируется на легких. Йоги полагают, что таким образом легкие очищаются от остаточного воздуха, в связи с чем улучшается обеспечение организма кислородом.

Упражнение «шавасана» («мертвая поза»). Исходное положение: лягте на спину, на коврик, пятки и носки вместе, руки прижаты к туловищу.

Первая стадия. Закройте глаза и расслабьте все тело. При этом голова склонится влево или вправо, руки свободно откинуты ладонями вверх, разойдутся носки и пятки ног. Проконтролируйте мысленно полное расслабление, начиная от пальцев ног и до мельчайших мускулов на лице. Спустя некоторое время вы почувствуете тяжесть и тепло в руках и ногах, так как сосуды расширяются и происходит большой приток крови к конечностям.

На отработку первой стадии уходит обычно одна-две недели. После того как вы научитесь хорошо выполнять это упражнение, переходите к дальнейшему этапу.

Вторая стадия. Вы полностью расслабились и теперь, не открывая глаз, представьте себе ясное, голубое, безоблачное небо. Сначала это покажется сложным, образ будет убегать от вас, но после соответствующей тренировки, которая продолжается три-четыре недели, трудности исчезнут.

Последняя стадия. А теперь представьте себя в образе птицы, парящей в этом чистом, голубом, безоблачном небе.

На такое представление тратится примерно около трех месяцев. Эффект упражнения (полностью освоенного) поразителен – через 5-10 минут человек чувствует себя свежим и бодрым.

Упражнения для укрепления мышц живота при ожирении и сопутствующих заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Упражнение 1. Встаньте прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены вниз, спина прямая, смотрите перед собой. Одновременно с выдохом через нос втяните настолько насколько сможете, живот внутрь, затем одновременно со вдохом выдвините его максимально вперед. Сначала это упражнение выполняйте медленно, внимательно следите за синхронностью дыхания и движения. Постепенно увеличивайте скорость и доводите выполнение упражнения от трех-четырех до пяти-шести раз.

Упражнение 2. Исходное положение, как в упражнении 1. Нагните верхнюю часть туловища вперед, примерно под углом 45°. При этом руки положите на поясницу, большими пальцами вперед. Смотрите прямо перед собой, следите за тем, чтобы спина была ровной, а плечи развернуты.

Выполняйте движения животом, как в упражнении 1.

Упражнение 3. Поставьте ноги на уровне плеч. Наклоните верхнюю часть туловища вперед, слегка согните ноги и упритесь вытянутыми руками в колени. Смотрите прямо перед собой. Выполняйте движения животом, как в упражнении 1.

Упражнение 4. Выполняйте так же, как и упражнение 1, но на задержанном после выдоха через нос дыхании, т. е. на паузе. Движения животом делаются 3-5 раз.

Упражнение 5. Выполняйте так же, как и упражнение 2, но тоже на задержанном дыхании.

Упражнение 6. Выполняйте так же, как и упражнение 3, но тоже на паузе после выдоха.

Внимание концентрируется на мышцах живота.

Эти упражнения способствуют удалению излишних жировых отложений на животе, устранению колита и других желудочных заболеваний. Способствует появлению хорошего аппетита, хорошего цвета лица. А при выполнении упражнений 4, 5, 6 в клетках повышается содержание углекислоты CO2, что положительно сказывается на кровоснабжении мозга (расширяются сосуды).

Необходимо только отметить, что все шесть приведенных упражнений для мышц живота (три делаются на свободном дыхании и три – на кратковременном задержанном дыхании) в комплекс лечебной гимнастики следует включать лишь в том случае, если их выполнение не сопровождается неприятными ощущениями со стороны сердца и головы. Если же эти ощущения появляются после 3-4 и более упражнений, то следует остановиться на том количестве упражнений, которые не вызывают побочных явлений.

Для больных с начальными и ранними клиническими проявлениями атеросклероза мозговых сосудов мы рекомендуем лечебную физкультуру по методике, разработанной неврологическим отделением Кисловодской клиники имени В. И. Ленина и отделом лечебной физкультуры (И. И. Великанов и др.).

Основные принципы методики следующие:

1) усиление обменных процессов;

2) тренировка сердечно-сосудистой системы с целью улучшения кровообращения;

3) развитие окольного кровообращения, в частности за счет мышечных ветвей позвоночных артерий, и тем самым улучшение кровоснабжения головного мозга (сегментарный массаж головы, упражнения для мышц шеи и плечевого пояса);

4) увеличение функциональной способности системы дыхания, обеспечивающей организм кислородом, и повышение окислительно-восстановительных процессов с целью создания предпосылок для предотвращения прогрессирования атеросклероза;

5) выработка у больных жизненно важных моторных навыков: координации движений, произвольного расслабления (релаксации);

6) тренировка нарушенных функций вестибулярного мозжечкового аппарата, уменьшение головокружения, неустойчивости походки;

7) совершенствование корковых функций (упражнения на внимание);

8) путем подбора специальных упражнений (главным образом игровых) – повышение эмоционального тонуса организма и этим самым корригирование нарушений в

психоэмоциональной сфере (подавленное настроение, раздражительность и т. п.).

Количество упражнений в процедуре 15-20, продолжительность процедуры 15-20 мин при малой ее плотности. Во время отдыха между упражнениями применять полное расслабление мускулатуры всего тела в течение 30-60 с в удобной позе (полулежа в кресле), а в конце упражнений выполнить шавасану (мертвую позу).

Приводятся два примерных комплекса упражнений.

Первый комплекс рекомендуется для больных с начальным проявлением атеросклероза мозговых сосудов. Этот комплекс рассчитан на более тренированных больных (см. приложение).

Второй комплекс лечебной гимнастики рекомендуется для нетренированных людей, а также для больных с большей выраженностью заболевания (вторая стадия).

Начинают занятия со второго комплекса упражнений для второй стадии атеросклероза мозговых сосудов, а затем (через 7-12 дней) к нему подключаются более сложные физические упражнения первого комплекса.

Больным, кроме упражнений, рекомендуются прогулки в среднем, привычном для больного, темпе от 500 м до 250 км. Отдыхать надо сидя. Время от времени следует потряхивать мышцы голени.

Если у больного поражены сосуды мозга, сердца и ног, то приведенные выше комплексы упражнений для больных стенокардией и атеросклерозом мозговых сосудов и комплекс для больных атеросклерозом сосудов ног можно чередовать, проводя каждый из них по две-три недели.

Программа очищения организма по Б. В. Болотову и Погожевым Л. и Г.

Для профилактики атеросклероза рекомендуем пить в течение одного-двух месяцев сок свеклы, выдержанный в холодильнике не менее 2 ч, по 1/3 стакана за 20-30 мин до еды. Старайтесь съедать по 100 г творога в день. Ну и конечно, откажитесь от черного чая и пейте зеленый. Заваривать зеленый чай нужно из расчета 1,5 г сухого чая на 1 л кипятка.

Для того чтобы смягчить течение атеросклероза, снизить риск возникновения болезней сердечно-сосудистой системы, обязательно обратите внимание на продукты с высоким содержанием клетчатки. Известно, что норма потребления этого вещества составляет 25 г в день.

Почему же так важна при атеросклерозе клетчатка?

Наверное, вы знаете, что клетчатка – это смесь неперевариваемых веществ, содержащихся в овощах, крупах и других продуктах растительного происхождения. Клетчатка бывает двух видов – растворимая и нерастворимая. Растворимая клетчатка, которая содержится в овсяных отрубях, бобах, многих овощах, яблоках, помогает понизить уровень холестерина в крови. Нерастворимая клетчатка облегчает прохождение перевариваемой пищи чрез кишечник, тем самым уменьшая риск возникновения рака и запоров.

Ученые до сих пор не могут однозначно объяснить, как именно растворимая клетчатка уменьшает содержание холестерина. Дело тут скорее всего в том, что она взаимодействует с желчью в кишечнике. Вместо того чтобы разойтись по организму, «связанная» желчь выходит из тела вместе с калом. Это заставляет печень вырабатывать еще больше желчи, расходуя при этом больше холестерина.

Тест-таблица «25 г в день»

Содержание клетчатки в продуктах (в граммах на 100 г продукта)

Многие исследования доказали, что низкое содержание холестерина в крови наблюдается у тех людей, которые употребляют достаточно продуктов с высоким содержанием растворимой клетчатки.

Продукты и вещества, снижающие уровень общего и «вредного» холестерина и повышающие уровень «полезного»: рис, отруби, проростки, яблоки, ячмень. Бобы, черника, морковь, рыба, чеснок, виноград, огородная капуста, чечевица, некоторые виды орехов, овес, лук, апельсины, горох, груши, шпинат, мандарины.

При атеросклерозе наиболее походит «Диета 2200». Она называется так по суточному количеству калорий, которых вам необходимо придерживаться, т. е. двух тысяч двухсот. Из них жиры составляют 35 %, белки – 20 %, углеводы – 45 %. Согласно схеме суточный рацион должен содержать следующие продукты:

– мясо (в том числе и куриное), рыба – 200 г;
– масло мягкое (маргариновое) – 2 ст. л.;
– растительные масла – 2 ст. л.;
– яичные желтки – 2 шт. в неделю;
– молочные продукты (обезжиренные) – 400 мл;
– каши – около 400 г или 4 картофелины;
– фрукты, овощи из вышеприведенного списка;
– шарики Болотова из адониса, душицы или чабреца;
– чеснок для очищения сосудов;
– лечебные травы.

Программа движения

При заболевании атеросклерозом необходимо движение. Вам жизненно необходимо разогнать кровь по сузившимся из-за различных отложений сосудам. Конечно, болезни накладывает свои ограничения, но вряд ли вы воспримете мои слова о необходимости движения как руководство к активным занятиям штангой или бегом на марафонские дистанции. Побольше прогулок, ходьбы, массажа. Поэтому при атеросклерозе мы рекомендуем обязательно проводить точечный массаж, который поможет разогнать кровь по сосудам. Массаж точек производят по часовой стрелке, от 30 с до 1 мин.

Первая точка, на которую вам необходимо воздействовать, расположена на голени на расстоянии толщины 4 пальцев руки от подколенной впадины. На нее необходимо сильно нажимать 10-15 мин.

Вторая точка, на которую надо воздействовать, расположена на внутренней стороне голени (3 толщины пальцев над лодыжкой). На нее следует нажимать, начиная со слабого усилия и доводя до среднего, 5-10 мин. Обе точки массировать и слева, и справа.

Что же касается физических упражнений, то, если вы ослаблены, больны, советуем вам хотя бы проводить утренние упражнения. Если вы чувствуете себя сносно, то вам прекрасно подойдет комплекс щадящих упражнений.

Программа очищения

Очищающий уксус Болотова

При заболевании атеросклерозом рекомендуем принимать уксус Болотова, настоянный на чесноке. Для того чтобы его приготовить, вам понадобится 50 г чеснока, который необходимо измельчить и залить 100 г яблочного уксуса. Настаивать в теплом месте 3 суток. Принимать по 8-10 капель в 1 ст. л. холодной воды 3 раза в день.

Лечение глиной

Развести 2 ч. л. порошка глины в 200 г холодной воды. Оживить 10 каплями чесночного уксуса Болотова. Принимать 2 раза в день, утром и вечером, за час до еды.

Очищение глиной проводится компрессами, которые помогут вам снять холестериновые бляшки с сосудов сердца. Ставят компресс на грудину в течение недели. Как его ставить, вы знаете. Мы писали об этом в первой главе.

Очищающий чай Болотова

В равных частях возьмите травы клевера и кипрея (вместе со стеблями), заварите как чай. Процедите и добавьте 2 ч. л. яблочного уксуса. Пейте в течение дня. Кроме благотворного влияния при лечении атеросклероза, это средство поможет вам еще и при плохом сне.

Сухие плоды шиповника (молотые) заварите как чай (1 ч. л. шиповника на стакан кипятка, настаивайте 20-30 мин, процедите). Перед употреблением добавьте 2 ч. л. лечебного уксуса Болотова. Пейте ежедневно.

Очищение сосудов

При атеросклерозе мы советуем провести очищение сосудов по следующей схеме. 200 г сочного чеснока пропускают через мясорубку и заливают 200 мл медицинского спирта. Укупоривают и ставят в прохладное место на 10 дней, после чего процеживают. Принимают следующим образом: в первый день – за 20 мин до завтрака 1 каплю в 50 мл молока, перед обедом – 2 капли, перед ужином – 3 капли в таком же количестве молока. Во второй день принимают соответственно 4, 5, и 6 капель перед завтраком, обедом и ужином, в третий день – 7, 8 и 9 капель, в четвертый – 10, 11 и 12 капель, в пятый – 13, 14 и 15, а с шестого дня число капель уменьшают в обратном порядке: 15, 14, 13 и т. д. по десятый день включительно. В последующие дни принимают по 25 капель в 50 мл молока до использования всей настойки.

Лечебные средства Болотова Б. В.

Квас Болотова

Ферментный квас Болотова готовим по обычной схеме. Б. В. Болотов рекомендует готовить квас из адониса. Такой квас омолаживает сосуды, освобождая их от солей. Его пьют обычно без нормы вместо воды в любое время дня и ночи. Он очень приятен на вкус, после употребления его чувствуются свежесть, бодрость. К тому же он обладает сильными мочегонными свойствами, что весьма полезно при лечении гипертонии и почечных камней.

Шарики Болотова

Для профилактики и лечения атеросклероза мы используем шарики Болотова из сухих корней одуванчика, перемолотых в мясорубке. Это растение легко собрать самим. Заготавливают корни весной, в апреле – начале мая, и осенью, в сентябре – октябре. После выкапывания растений ножом отрезают надземную часть и тонкие боковые корни, а крупные корни сразу моют в холодной воде. Несколько дней их подвяливают, разложив на ткани или на бумаге слоем 3-5 см и периодически перемешивая. Хранят корни в сухом темном месте, лучше всего для этого сделать тканевые или бумажные мешочки, срок годности – 2 года.

Если вы будете делать себе двухнедельный запас шариков, то советуем вам скатывать их с небольшим количеством меда. Принимают шарики по 1 ст. л. 3 раза в день.

Если же вам трудно заготовить корни одуванчика, то делайте лечебные шарики Болотова из ягод черноплодной рябины. Их-то уж везде полным-полно. Сбор плодов производят в сентябре – первой половине октября. Хранят в прохладном месте не более 3 дней (при температуре не выше 5 °С можно сохранять в течение 2 месяцев). Затем ягоды надо высушить, разложив их тонким слоем в темном проветриваемом месте. По мере надобности из перемолотых ягод можно готовить шарики.

Травяная аптека Погожевых Л. и Г.

Березовые почки

Взять 1 ст. л. березовых почек на стакан воды. Кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день через час после еды.

Вереск

Залейте 1 ст. л. измельченного вереска 0,5 л кипятка, кипятите на слабом огне 15 мин. Настаивайте, укутав посуду с отваром, 2-3 ч. Процедите и пейте в течение дня как чай.

Гречиха

Заварите 1 дес. л. гречихи посевной в 0,5 л кипятка, настаивайте 2 ч в закрытом сосуде, процедите, принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Девясил

Возьмите 30 г сухого корня на 0,5 л водки, настаивайте 40 дней. Принимайте по 25 капель перед едой.

Земляника

Залить 20 г листьев земляники стаканом кипятка, кипятить 5-10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.

Лук репчатый

Сок лука смешайте с медом в соотношении 1: 1, принимайте 2 раза в день по 1 ст. л. перед едой.

Луковицу натереть, засыпать 0,5 стакана сахарного песка, настаивать сутки. Принимать по 1 ст. л. за час до еды или через час после нее 3 раза в день.

Одуванчик (отвар)

Залить 1 ст. л. измельченных корней стаканом горячей воды, кипятить на медленном огне 15 мин, охладить и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Подорожник большой (настой)

Залить 1 ст. л. сухих листьев стаканом кипятка, настаивать 10 мин. Выпить за час небольшими глотками (суточная норма).

Рябина

Возьмите 200 г коры на 0,5 л кипятка, кипятите на слабом огне 2 ч, процедите. Принимайте по 1 ст. л. перед едой.

Рябина черноплодная

Разотрите 1 кг ягод с 2 кг сахара. Принимайте по 1 ст. л. в день (если у вас гипотония, помните, что черноплодная рябина понижает артериальное давление).

Настой сухих плодов. Залить в термосе 2-4 ст. л. ягод 2 стаканами кипятка, выпить на следующий день в 3 приема по полстакана за 30 мин до еды.

Сок черноплодки принимать по 50 г 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 10 дней.

Шалфей

Вам понадобится 90 г свежего шалфея, 800 мл водки и 400 мл воды. Настаивайте смесь на свету в закрытой стеклянной посуде 40 дней. Принимайте по 1 ст. л. пополам с водой утром перед едой.

Чабрец

Возьмите 5 г травы, собранной во время цветения. Настаивайте траву в 1 стакане кипятка 40 мин, плотно закрыв. Пить в течение дня по 1/4 стакана 2-3 раза в неделю.

Бессонница

По данным специалистов, занимающихся проблемами сна, почти две трети россиян за последние годы стали спать на 1-1,5 ч меньше, чем до середины 90-х гг. прошедшего века. Кроме того, подсчитано, что более 15 % людей страдают бессонницей. А в США, как показали специальные исследования, практически 35 млн. человек жалуются на хроническую бессонницу, а еще 20-30 млн страдают от нее время от времени. Обследования, проводимые такого рода в Москве, показали, что 45 % опрошенных жалуются на нарушение сна, а 22 % не удовлетворены глубиной и длительностью сна. При этом немалое число людей отмечает, что плохой сон стал у них причиной головных болей.

Конечно, людям, страдающим бессонницей, надо пройти обследование у врача, поскольку нарушения сна могут быть симптомом какого-либо заболевания, например депрессии или другой патологии центральной нервной системы.

Сон неодинаков по своей структуре, в нем различают две основные фазы: медленную и быструю.

Медленная фаза по глубине сна подразделяется на пять стадий:

1) переход от расслабленного бодрствования к дремоте;

2) дремота;

3) поверхностный сон;

4) сон средней глубины;

5) глубокий сон.

Быстрый, или парадоксальный, сон наступает через 60-90 мин после переходной фазы и характеризуется полным расслаблением мышц лица и шеи, усилением активности отдельных участков мозга, появлением быстрых движений глаз, изменением частоты дыхания и пульса, появлением эрекции и ярких сновидений.

Если разбудить человека в это время, то он, как правило, сообщит о сновидениях.

Если больной просыпается из фазы медленного сна, то о сновидениях ничего не помнит. Медленный сон составляет 75-80 % общей продолжительности сна. А быстрый – лишь 20-25 %.

При лишении испытуемых фазы быстрого сна у части из них появляется общее возбуждение. Сон в течение 8 ч Сеченов называл «бронированным» временем отдыха человека.

Тоска, тревога – эти спутники бессонницы – не дают нам нормально отдохнуть. Иногда просто невозможно заснуть от лезущих в голову мыслей, впечатлений дня, нерешенных проблем.

Чем больше стараешься отогнать эти мысли, тем сильнее они лезут в голову, их обрывки складываются в хаотическую мешанину. Причинами бессонницы могут стать боль, усталость, некоторые лекарства.

Для молодых (да и не очень молодых) людей отличным снотворным может быть полноценная сексуальная жизнь, приносящая и моральное, и физическое, и духовное удовлетворение. Оргазм наилучшим образом расслабляет и меняет биоритм головного мозга, настраивает на отдых и засыпание.

К сожалению, многие женщины, переступившие 40-45-летие, под разными предлогами отказываются от интимного общения с мужем. Такое поведение не только усугубляет трещину во взаимоотношениях супругов, но и пагубно влияет на их здоровье, особенно на здоровье женщины, и, естественно вызывает бессонницу.

Бессонница бывает разная. Одни тяжело отходят ко сну, другие часто просыпаются в течение ночи, третьи просыпаются в 4-5 ч утра и больше не могут заснуть. Если эти нарушения носят случайный характер, они не должны быть поводом для особого беспокойства, так как сразу же проходят после устранения причин, их вызвавших. Такое случается при проявлении сильных эмоций (гнева, страха, бурной радости), при попадании человека в незнакомое окружение или при большом потоке новой информации и впечатлений, при легком заболевании, когда сильный кашель или насморк не дают нормально заснуть.

Если нарушения сна связаны с патологией нервной системы или патологией дыхания, это гораздо серьезнее. Возникают они при длительно существующей депрессии, неврозах различного происхождения, органических поражениях нервной системы (в результате травм или врожденных патологий), гормональной дисфункции, приводящей к нарушению ритма сна и бодрствования. Так, например, у людей с избыточным весом при храпе довольно часто возникают спонтанные остановки дыхания – сонные апноэ. Частая бессонница может быть признаком начала психического расстройства организма. В этом случае человеку обязательно требуется помощь врачей. А изменение ритма сна у пожилых людей – более поверхностный, чуткий сон, более раннее пробуждение при полном сохранении хорошего самочувствия и работоспособности – возрастная норма. При регулярно повторяющихся нарушениях сна, устойчиво существующих и не связанных с внешними причинами, необходимо обратиться к специалисту-невропатологу, психоневрологу, психотерапевту, сомнологу для подбора правильного курса лечения. Бесконтрольный прием снотворных типа фенобарбитала, люминала и им подобных барбитуратов опасен. Эти лекарства не обеспечивают нормального сна. Мало того, они изменяют обычную последовательность стадии сна (путая день с ночью, вечер с утром, резко сокращают продолжительность очень важной фазы сновидения). Нередко они продолжают действовать в течение дня, вызывая состояние повышенной сонливости, разбитости, тем самым снижая работоспособность человека.

А вот такие снотворные препараты, как имован, хальцион, довольно быстро выводятся из организма, что дает возможность принимать их не только для вечернего засыпания, но и засыпания после пробуждения среди ночи. Эти средства не нарушают структуры сна, не влияют на утреннее и дневное состояние организма. Но прием любых снотворных нужно

обязательно согласовывать с врачом. Если есть возможность, лучше постараться обойтись вовсе без лекарств. Можно порекомендовать валокардин, валосердин.

Множество причин могут обусловливать нервное перенапряжение и сопутствующую ему бессонницу. И мы должны помочь себе. Я уверен, что это каждому под силу. Возьмем, к примеру, обычную женщину – горожанку, деловую и энергичную. После работы она торопится домой, отстояв еще и очередь в магазинах, уставшая, раздраженная. Ждут дети, муж. Даже если они помогут ей, все равно без хозяйки домашняя мельница не вертится. Я бы посоветовал такой женщине не спешить, что называется, с ходу бежать на кухню, за 15-20 мин семья не умрет от голода.

А еще лучше, вернемся чуточку назад. Вы подходите к дому. Приостановитесь, полюбуйтесь облаком на небе или птахой, присевшей на ветку. Перекиньтесь двумя фразами с соседками у подъезда, даже посидите на скамейке 3-4 мин, и вы войдете в квартиру более спокойной и уравновешенной.

Примите душ или хотя бы оботритесь влажной губкой, на 15-20 мин прилягте на иппликатор Кузнецова на спину. Колючки иппликатора Кузнецова ощущаются лишь первые две минуты. Потом по телу разольется тепло, минут на 5-10 вы даже задремлете (ведь под воздействием на кровь выбрасываются эндорфины – гормоны сна). А когда вы встанете, то почувствуете, что от раздражения и «вздернутости» не осталось и следа. С детьми и мужем вы готовы говорить ласково, приветливо, успеваете без напряжения приготовить ужин и проделать массу домашних дел и телевизионную передачу просмотреть. Короче говоря, вы не падаете с ног. Вечер проходит спокойно и также спокойно вы готовитесь ко сну. Вы снова можете полежать на колючей проволоке (пользоваться иппликатором можно 10-20 дней, затем сделайте перерыв на месяц). Не хотите лежать, тогда почитайте книгу. Имейте в виду, что зона сна расположена в центре спины (от середины лопаток до поясницы). Иппликатор Кузнецова ускоряет засыпание, так же как и надавливание (массаж) в течение 1 мин точки над бровями. Еще одна точка имеется на подошве стопы, в ямке, которая образуется, если пальцы ног как следует поджать. Определить ее очень трудно. Поэтому лучше покатать босыми ногами скалку или бутылку.

Не пренебрегайте ритуалом подготовки ко сну. Чтобы крепко спать всю ночь, начните готовиться ко сну заранее. Сделайте это ритуалом. Ведь сон – это во многом привычка. Начните с того, что ложитесь спать в одно и то же время, даже «через не хочу». Предварительно хорошо проветрите комнату и примите теплую ванну с морской солью (можно самим приготовить: 400 г поваренной соли и 200 г соды плюс несколько капель йода, потом несколько кристаллов марганцовки). Смажьте уголок наволочки маслом герани или лаванды, можно принять отвар трав – пейте по глотку в течение вечера. Необходимо обеспечить приток свежего воздуха в спальню в течение всей ночи, так как мозг потребляет во сне такое же количество кислорода, как и при бодрствовании. Это ускорит освобождение нервных клеток от продуктов обмена и утомления.

Несомненную пользу могут принести легкое теплое одеяло, грелка с горячей водой к ногам, рукам. Не забывайте, что лучше спится в свободной ночной рубашке, без тесных воротов и завязок на руках. Если вам нравится, можно спать голышом – это тоже отличный отдых.

Во время сна очень важна поза – позвоночник должен занять правильное положение, чтобы расслабиться и подготовиться к новому дню. Купите себе удобный матрац (не слишком мягкий, но и не совсем жесткий) и подушку. Очень хороши специальные валики под голову, набитые травами – хмелем, лавандой, мятой и др.

Народная медицина при бессоннице предлагает следующие рецепты (дополнения к назначениям врача)

1. Смесь меда и уксуса (на 100 г меда 3 ч. л. яблочного уксуса). Принимать на ночь перед сном по 2 ч. л. этой смеси. Как утверждают народные целители, это средство восстанавливает сон.

2. Хмель. Залить 2 ч. л. шишек стаканом кипятка. Дать настояться, укутав в течение 4 ч.

Выпить перед отходом ко сну стакан этого снадобья.

3. Снотворная подушка.

Сшейте хлопчатобумажный мешок (40 г 40 см) и наполните его смесью трав, запах которых нагоняет дрему. Для этой цели хороши шишки хмеля, цветки пижмы, полынь, мята, лавр, высушенные корни валерианы. Положите такой мешок под подушку или рядом с ней. А утром уберите мешочек в полиэтиленовый пакет, чтобы запах трав не выветривался.

А сели вы заполните мешочек мятой, мелиссой, геранью, рябиной, хмелем, цветками боярышника, калины, то это снимет головную боль.

При бессоннице рекомендуется есть продукты, обладающие успокоительным эффектом, оранжевые фрукты (хурму, апельсины), шалфей, тмин, имбирь, миндаль, орехи.

При бессоннице хороший эффект можно получить и от такого средства: 50 г семян укропа варят 15-20 мин на малом огне в 500 мл вина – кагора или портвейна. Настоять, укутав, 1 ч. Процедить и отжать. Пить перед сном по 50-560 мл.

Лучшими природными средствами от бессонницы врачи считают бананы и клубнику. Первые содержат калий, который выполняет функцию «успокоителя». В клубнике же и калия много, и магния, поэтому даже несколько ягод гарантируют спокойный сон, снимая при этом головную боль.

Специалисты «по сну» утверждают, что головой надо ложиться на север, а ногами – на юг. Тогда энергия вашего тела может находиться в гармонии с электромагнитными полями Земли, что и способствует крепкому сну.

При бессоннице издавна в народе использовалась глина. На лоб накладывают холодный компресс из глины, смешанной с кислым молоком в соотношении 1:2. Одновременно рекомендуется накладывать на икры компресс из смеси теплой воды и столового уксуса в равной пропорции.

Кортиков В. Н. и Кортиков А. В. предлагают при бессоннице следующие средства.

1. Плоды боярышника: 2 ст. л. настаивают 2-3 ч в 0,5 л кипятка и пьют по 2-3 стакана 3 раза в день.

2. Корень валерианы: 2 ч. л. корней настаивают 12 ч в стакане холодной кипяченой воды и выпивают за день глотками.

3. Душица: 2 ст. л. травы настаивают 2 ч в стакане кипятка и пьют по 1 ст. л. 3-5 раз в день.

4. Сок капусты – по 1 стакану на ночь.

5. Родиола розовая (золотой корень). Корни (1 или 2 ч. л.) залить 2 стаканами кипятка и пить 2 раза в день.

6. Ромашка аптечная: 2 ст. л. соцветий настаивают 30-40 мин в литре кипятка и выпивают на ночь по стакану.

7. Синюха лазурная (голубая): 6-10 г корня настаивают 2 ч в стакане кипятка и пьют по 1 или 2 ст. л. 3-5 раз в день.

8. Тыква. Свежеприготовленный сок пьют 1/2 стакана перед сном.

9. Хмель: 2 ч. л. шишек настаивают 4 ч в стакане кипятка. Выпивают в теплом виде на ночь.

10. Чистец байкальский: 2 ст. л. настаивают 1-2 ч в стакане кипятка и пьют 2-3 раза в день.

11. Левзея сафлоровидная (маралий корень). Настойку левзеи принимать по 15-20 капель 3 раза в день в течение 2-3 недель.

Из растений приготавливают напиток «Саяны», который является не только тонизирующим, но и успокаивающим.

12. Мята перечная: 2 ст. л. на 2 стакана кипятка, настоять 30 мин и принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

13. Чабрец (тимьян ползучий): 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

14. Одуванчик лекарственный: 1 ч. л. настаивать 1 ч в 1 стакане кипятка. Принимать по

1/2-1/4 стакана 4 раза в день.

Методики по борьбе с бессонницей по Болотову Б. В. и Погожевым Л. и Г.

Вечернее расслабление. Самый простой путь к нормальному сну – вызвать усталость мышц. Причем в этот комплекс упражнений, помимо легкой физической нагрузки, включено и психологическое воздействие.

Эти упражнения лучше всего выполнять лежа на полу на теплом одеяле. Постарайтесь отключиться от внешнего мира, завернувшись в легкое одеяло. Включите легкую, успокаивающую музыку, которая без перерыва звучит 20-25 мин. Обычно, когда кто-нибудь из нас делает это упражнение, то другой очень медленно и очень тихо читает, называя последовательность выполнения упражнений. Упражнения включают в себя последовательное выполнение сокращения и расслабления мышц, заставляя их выполнять напряженную работу, так что в конце серии упражнений будет ощущаться мышечная усталость. В результате наступит полное расслабление (релаксация) всех мышечных групп.

Закройте глаза, начните вытягивать левую ногу, растягивая ее в направлении от туловища. Прямой ногой касайтесь пола по всей длине ноги. Вытяните носок, напрягая все мышцы голени и бедра, изогните стопу и изо всех сил старайтесь коснуться пальцами ног пола. Надавите ногой на пол, напрягая мышцы. Расслабьтесь. Теперь проделаем все эти движения с правой ногой. Вытяните правую ногу так же, как раньше левую, изогните стопу, направьте пальцы к полу. Напрягите мышцы голени и бедра. Изо всех сил надавите ногой на пол, зафиксируйте это состояние. Затем расслабьтесь. Теперь как можно сильнее оттолкнитесь от пола обеими ногами. Вытяните обе ноги как бы подальше от туловища, изогните стопы, а пальцы направьте к полу. Сильно напрягите мышцы голеней и бедер, почувствуйте, как мышцы дрожат от напряжения. Изо всех сил давите и давите на пол... Достаточно. Расслабьтесь и продолжайте спокойно дышать. Теперь давайте займемся левой рукой. Как можно дальше вытяните левую руку вдоль туловища. Надавите ею на пол, широко растопырив пальцы. Напрягите мышцы плеча и руки и нажмите на пол. Постарайтесь, продолжайте давить. Расслабьтесь, передохните. То же самое проделайте с правой рукой. Вытяните ее подальше от туловища по направлению к правой стопе. Широко разведите пальцы, почувствуйте, как напрягаются мышцы предплечья. Упритесь посильнее плечом об пол, нажимайте, не забывайте о дыхании. Надавите на пол всей рукой, продолжайте давить. Расслабьтесь. Теперь будем упираться обеими руками. Вытяните руки вдоль туловища как можно дальше по направлению к стопам, широко разведите пальцы. Почувствуйте напряжение мышц предплечья, бицепсов, трицепсов, продолжайте изо всех сил давить на пол, максимально разведите пальцы. Надавите еще немного. Расслабьтесь. Отдохните.

Теперь будем вытягиваться на полу всем телом. Вытяните руки и ноги как можно сильнее и дальше, упираясь ими в пол. Руками старайтесь дотянуться до стопы, изогните стопы, пальцы тянутся вниз. Напрягите мышцы голени, бедер и промежности, упритесь в пол плечами, разведите пальцы рук пошире. Постарайтесь подольше оставаться в таком положении, но не задерживайте дыхание. Нажмите посильнее, пока не задрожат мышцы. Еще немного и расслабьтесь. Глубоко вдохните, еще раз вдохните поглубже. Расправьте грудную клетку, наполните воздухом легкие, затем сделайте глубокий вдох. Вновь вдохните поглубже, еще глубже. Расправьте грудную клетку, задержите дыхание, выдохните. И еще раз глубокий-глубокий вдох, задержка дыхания, выдох. Теперь повторите сначала все выполненные упражнения.

Начнем с левой ноги. Вытяните левую ногу как можно дальше от туловища, изогните стопу, вытяните пальцы по направлению к полу. Напрягите мышцы голени, бедра и упритесь ногой в пол. Оттолкнитесь ногой от пола из всех сил. Еще... Еще... Расслабьте ногу. Теперь правой ногой. Потянитесь, вытяните носок, постарайтесь достать пальцами пола. Напрягите мышцы голени и бедра. Упритесь ногой в пол, продолжайте отталкиваться... Не задерживайте дыхание. Расслабьтесь. Теперь попробуем то же самое сделать обеими ногами. Вытяните ноги как можно дальше. Изогните стопы, направьте пальцы к полу. Напрягите

мышцы голени и бедер, ощутите, как напряглись ягодицы. Оттолкнитесь от пола бедрами, обеими ногами. Не прерывайте дыхания... упирайтесь... еще немного... Расслабьтесь.

А теперь вернемся к левой руке. Вытяните ее от плеча как можно дальше вдоль туловища по направлению к левой стопе, раздвиньте пальцы пошире. Ощутите мышцы плеча... предплечья... Напрягите их, не давайте расслабиться. Упритесь всей рукой в пол... еще... еще...Можно расслабиться. Займемся правой рукой. Вытяните ее вдоль туловища по направлению к правой стопе как можно дальше. Ощутите, как задрожат мышцы предплечья, вся рука. Не задерживайте дыхание, не расслабляйте руку. Продолжайте изо всех сил упираться в пол... Можно расслабиться. Теперь снова работаем обеими руками вместе. Потянитесь вдоль туловища, раздвиньте пальцы рук пошире. Ощутите, как ваши плечи упираются в пол, напрягите предплечья, отталкиваясь бицепсами, напрягайте трицепсы.

Отталкивайтесь обеими руками изо всех сил. Если руки не задрожали, это значит, что вы ленитесь. Упритесь посильнее... еще... зафиксируйте положение... Можно расслабиться.

Теперь повторим упражнение одновременно для рук и ног. Постарайтесь оттолкнуться от пола всем телом. Отталкивайтесь руками, упритесь ногами, пошире раздвиньте пальцы. Ощутите сокращение ягодичных мышц. Напрягите голени, оттолкнитесь бедрами, еще немного раздвиньте пальцы. Не задерживайте дыхание, продолжайте упираться. Отталкивайтесь как можно сильнее... все тело должно дрожать. Еще чуть-чуть... Можно расслабиться.

Теперь надо сделать глубокий вдох... еще глубже... расправьте грудную клетку, наполните легкие воздухом... Сделайте глубокий вдох. И еще один глубокий вдох... очень глубокий... еще немного... хорошо проветрите легкие... Сделайте глубокий выдох. Вдохните еще раз поглубже... на этот раз действительно очень глубоко... еще чуть-чуть... Задержите дыхание. Очень медленно выдохните.

Простое успокаивающее упражнение

Мы понимаем, что не всем из вас по плечу предыдущее упражнение. Что ж, предлагаем замену. Для того чтобы провести успокаивающее вечернее упражнение, поставьте стул у стены. Постелите на пол полотенце или сложенное вдовое тонкое одеяло и лягте на спину. Согните ноги в коленях, поставьте ступни на стул и оставайтесь в таком положении столько, сколько выдержите. Чтобы расслабить спину как можно больше, скатайте полотенце и положите его под позвоночник.

Еще одно простое успокаивающее упражнение

Лягте на пол, подложите под спину твердую подушечку (мы с Ларисой, честно говоря, для этого пользуемся обычным поленом, обернутым тканью). Руки должны быть расслаблены и лежать на бедрах, локти наружу. Колени согнуты и слегка разведены. Полежите в такой позе 20 мин.

Вечерний массаж. Его проводят после успокаивающей ванны. Проводится он кем-нибудь из ваших близких.

1. Поглаживание спины ладонями от шеи до копчика (3-4 раза).
2. Массирование спины ладонями. При успокаивающем массаже направление всех движений должно быть сверху вниз.
3. Массирование позвоночника костяшками пальцев (рука сжата в кулак). Движения не должны пересекать позвоночник.
4. Легкие щипки слева направо, движение сверху вниз.
5. Несильное «пиление» ребрами ладоней, движение сверху вниз.
6. Поглаживание спины с широко разведенными пальцами.
7. Поглаживание спины ладонями от шеи до копчика (3-4 раза).

Программа очищения

Уксус Болотова

0,5 л яблочного уксуса настоять в течение 12 ч на 3 ст. л. травы пустырника. Принимать вечером, за 2 ч перед отходом ко сну, по 3 ч. л. лечебного уксуса на чашку меда.

Лечение глиной

При бессоннице рекомендуют поставить на лоб холодный компресс из глины, размешанной в простокваше. Одновременно на ноги ставить компресс из уксуса, разведенного теплой водой. При депрессиях и истерии пейте глиняную воду с добавлением 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова. Хорошо помогают глиняные компрессы на затылок, а также массаж-растирание позвоночника глиняной водой. Движения не должны пересекать позвоночник.

Очищающие ванны перед сном

Ванна с настоем из сосновых иголок, веток и шишек

Для ванны, наполненной до краев, необходимо 1,5 кг сосновых мелких веточек, игл и шишек. Сложите все это в большую эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и прокипятите состав полчаса. После этого кастрюлю надо хорошенько закрыть и оставить настаиваться на 12 ч. Воды наливаем обычно к объему соснового сырья 1: 2. Можно взять воды и чуть больше и чуть меньше – это не слишком важно, главное, чтобы настой получился темно-коричневого цвета.

Ванны с мятой

Для того чтобы все активные вещества перешли в воду, надо отварить мяту в большой кастрюле. Для этого ее надо залить водой в соотношении 1: 3 и кипятить 20 мин, затем настоять в течение получаса, а уж затем вылить в горячую ванну. В такой воде можно лежать не больше 1 ч. После ванны наденьте теплое шерстяное белье. Надо сказать, что после такой ванны заснете вы моментально.

Мятная ванна противопоказана людям с заболеваниями сердца и сосудов. Для них мы посоветуем принимать ванну с отваром из плодов можжевельника.

Ванна из ягод можжевельника

Для ванны вам понадобится 200 г плодов можжевельника, которые надо залить 1 л кипятка, дать совсем немного настояться и принимать ванну.

Лечебные средства Болотова

Квас Болотова

Вам понадобится 3 л свежей молочной сыворотки и по 0,5 стакана измельченных корней валерианы и шишек хмеля. Сырье помещаем в марлевый мешочек, погружаем его на дно банки с сывороткой. Добавляем 1 ч. л. сметаны и 1 ч. л. сахарного песка. Квас будет готов через 32 недели, хранить его в теплом темном месте. Квас пейте за 10-20 мин перед ужином по 0,5 стакана в течение месяца. Затем сделайте месячный перерыв и снова возобновите лечение квасом Болотова.

Шарики Болотова

В жмыхи свеклы добавьте 2 ч. л. сухого порошка валерианы. Принимать только вечером, перед отходом ко сну.

Травяная аптека Погожевых

Иван-чай (трава)

Залить 2 ст. л. травы Иван-чая 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 6 ч, процедить. Пить 3-4 раза в день.

Бузина красная

Залить 1 ст. л. корня бузины стаканом кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. л., разведенной в 50 мл воды, перед отходом ко сну.

Пион лекарственный

Пить 10 %-ную аптечную настойку корня пиона по 30-40 капель 3 раза в день. Курс лечения 30 дней.

Валериана (корни)

Настоять в течение 5-6 ч 2 ч. л. измельченных корней валерианы в стакане воды, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Детям давать 2-3 раза в день по 1 ч. л.

Пустырник (трава)

Залить 2 ч. л. пустырника 200 мл холодной воды, настаивать 24 ч, процедить. Выпить в течение дня.

Мелисса (трава)

Залить 2 ст. л. травы мелиссы 2 стаканами кипятка. Остуженный и процеженный настой выпить в течение дня.

Сложный сбор

Листья мелиссы – 20 г, трава пустырника – 30 г, корни валерианы – 30 г. Залить 1 ст. л. смеси 300 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой.

Весенняя усталость (астения)

А над душою каждого проносится весна
Невмочь с весною свыкнуться,
Не первый раз стараюсь – не привык.
Б. Пастернак

Казалось бы, весной, когда вся природа оживает, пробуждается, прилив энергии должны ощущать и мы, люди. Но почему-то утром совсем не хочется вставать, не говоря уже о том, что надо идти на работу. Не помогает ни крепкий чай, ни кофе. Раздражают яркий свет, громкий разговор. Такое состояние организма называется астеническим. Оно развивается вследствие переутомления, перенапряжения центральной нервной системы при недостаточном отдыхе. Способствуют развитию этой группы заболеваний несоблюдение правил труда и отдыха, нерегулярный сон, плохое питание, авитаминоз.

Основными проявлениями астенического состояния являются быстрая утомляемость, раздражительность, неприятные ощущения в области сердца, сердцебиение, плохой сон, слабость.

Почему такое происходит с человеком именно весной? Потому что за долгую зиму исчерпываются резервы нашего организма. Дары природы к этому времени теряют свою энергетическую ценность.

Как помочь себе?

Во-первых, при лечении астенических состояний очень важно наладить правильный образ жизни, создать дома и на работе спокойную обстановку, ложиться спать в одно и то же время, для того чтобы выработать биоритм организма.

Из рациона необходимо исключить пряности. Необходимо поддерживать себя витаминами – можно купить в аптеке, можно добавить из продуктов. Витамины к весне еще сохраняются в квашеной капусте, варенье из черной смородины, клюквы, в сухофруктах, цитрусовых.

Если вы будете добавлять в пищу проросшие семена и хлеб грубого помола, энергия и хорошее настроение вернутся к вам.

Во-вторых, зимой мы мало бываем на воздухе. Весной это сказывается на нашем здоровье. Поэтому не лежите в выходные дни на диване, даже если совсем нет сил. Выбирайтесь в лес, парк, сквер.

Обязательны для больных астенией утренняя гимнастика, водные процедуры.

Очень важно не вредить организму табаком, алкоголем и ленью.

Очень многие пытаются снять усталость с помощью крепкого кофе, не менее крепкого чая, что не совсем полезно для здоровья, если их пить в неограниченных количествах.

Есть и другие способы не дожидаться того момента, когда вы готовы вот-вот рухнуть от бессилия. Делайте раз в 45 мин небольшие разминки: пройдитесь по кабинету, по коридору, подвигайтесь. Если нет такой возможности, сожмите кисти рук и повращайте ими 5-6 раз по часовой стрелке и столько же – против нее.

Почаще проветривайте служебное помещение. Неплохо в середине и в конце рабочего

дня умыться холодной водой. Если есть возможность, положите на несколько минут на затылок носовой платок, смоченный холодной водой. Исчезнет слабость, перестанет гореть лицо. Поскольку известно, что у человека «все написано на лице», в конце рабочего дня нужно расслабить лицо. Для этого перед уходом с работы слегка разомните его, едва касаясь подушечками пальцев щек и лба.

Заставьте организм взбодриться. Если утром вы не можете встать с постели, заставьте организм «взбодриться». Понаблюдайте за тем, как просыпаются кошки. Не открывая глаз, они медленно, сладко потягиваются. Делайте это и вы: лежа на спине, на боку и даже на животе.

Это разомнет, разогреет мышцы, наполнит их энергией. К тому же во время потягивания вырабатывается гормон удовольствия.

Народные методы лечения астении. В лечении астенических состояний можно использовать растения – адаптогены, к которым относятся элеутерококк, левзея, золотой корень, женьшень, некоторые другие.

Полезен в лечении и отвар зеленого чая.

Могут помочь и трава Иван-чая, трава хвоща, листья подорожника, корни одуванчика, зверобой, спорыш, корневища пырея, пион уклоняющий (Марьин корень).

Инсульт. как его предотвратить

Инсульт (приступ, удар) – острое нарушение мозгового кровообращения. Он бывает ишемическим (когда происходит спазм сосудов головного мозга) и геморрагическим (в результате кровоизлияния в тот или иной отдел головного мозга). Ишемический инсульт встречается в три раза чаще, но смертность от него значительно ниже, чем от геморрагического.

Питание мозгу доставляет кровь. Она поступает по сосудам, начинающимся от главной артерии – аорты, и симметрично входит в череп по двум сонным артериям спереди и двум позвоночным сзади. Затем сосуды начинают ветвиться. Значительное сужение любого из них на любом участке ведет к уменьшению количества протекающей по сосудам крови, к недостатку питания нервной ткани, или, другими словами, к ее ишемии.

«Наша страна занимает первое место в мире по числу инсультов», – сказал член-корреспондент РАМН Ю. Б. Белоусов (по данным ВОЗ, инсульт уносит каждый год более миллиона жизней).

Инсульт считается сезонным заболеванием, но врачи хорошо знают: с наступлением весенних дней палаты неврологических отделений активнее пополняются пациентами с этим тяжким диагнозом. А в целом в России ежегодно случается примерно 400 000 инсультов.

Инсульт, проходящий бесследно, к сожалению, почти фантастика. «На память» зачастую остаются параличи, невнятная речь, головные боли.

«Разлив крови» случается нередко после нагрузок – прополки грядок, крупного скандала, длительного стресса. Наиболее частая здесь причина – гипертония, которая приводит к длительному спазму сосудов головного мозга.

Трагедия сосудов мозга – это чаще всего удел пожилых людей, страдающих артериолосклерозом сосудов головного мозга, обычно на фоне гипертонии. Пожилых людей нередко привозят в больницу прямо с приусадебных участков. И не удивительно. В жаркие дни дачники сутки проводят на своем участке, можно сказать, вниз головой. Да еще таскают тяжелые лейки и ведра с водой. А к вечеру (если инсульт случился прямо на участке) человеку становится плохо.

Таким людям (да и не только дачникам) надо обязательно знать главные *видимые симптомы надвигающегося инсульта* : внезапная слабость или онемение лица, руки или ноги, особенно на одной стороне тела; резкое ухудшение зрения, внезапное нарушение

координации движений; неожиданные затруднения циркуляции или восприятия речи; неровная походка, головокружение, резкая и необъяснимая головная боль. Если такая беда случилась, надо срочно вызывать «скорую помощь». До ее прибытия больного нужно уложить, подложив подушку так, чтобы голова была под углом 30° к кровати, и оказать первую доврачебную помощь (о чем речь пойдет ниже).

Профилактика инсульта

Инсульт, если не проводить профилактических мероприятий, часто приводит к развитию паонгеи, а значит, к инвалидности. Чтобы предупредить этапное осложнение хронической недостаточности мозгового кровообращения, которая в настоящее время является одним из наиболее частых неврологических заболеваний, нужно прежде всего внимательно относиться к себе и своим близким. Ведь часто ни сам больной, ни его родные не обращают достаточного внимания на внезапно появившиеся слабость или онемение в руке, ноге или лице, затрудненность речи. Как правило, эти неприятные явления довольно быстро проводят, но тем не менее представляют серьезную опасность. Поэтому необходимо (особенно пожилым людям) регулярно измерять кровяное давление.

Если такие предшественники грозной болезни хотя бы один раз проявились, необходимо определенным образом пересмотреть свой образ жизни.

Прежде всего следует ***пересмотреть свой рацион*** . Надо ограничить потребление животных жиров, отказаться от копченостей, пережаренной пищи и обязательно ограничить потребление соли. Побольше в свою диету нужно вводить овощей, фруктов, ягод и регулярно включать в меню морепродукты. Если сидите за праздничным столом, можно позволить себе немного сухого вина.

Следует знать о выводах, сделанных специалистами, в том числе и диетологами. Ишемический инсульт, повторяем, вызывается резким спазмом или закупоркой мозговых артерий тромбом и прекращением поступления крови в пораженные области мозга. Так вот, каждая порция растительной пищи снижает риск развития ишемического инсульта на 5 %. Особенно полезны разнообразные сорта капусты, листовая зелень, цитрусовые и другие богатые витамином С продукты растительного происхождения.

Что же такое одна порция?

Она равна:

– одному яблоку, апельсину или банану;

– одной чашке (150-180 г) малины, клубники, смородины, черники, крыжовника и прочих ягод;

– одной столовой ложке сухофруктов;

– одному стакану фруктового сока;

– двум столовым ложкам овощей: свежих, сушеных, замороженных или консервированных;

– одному блюду салата.

Употребление одного яблока в день существенно снижает риск возникновения острого нарушения мозгового кровообращения. К такому выводу пришли ученые из Финляндии при исследовании пищевых пристрастий больных инсультом и их здоровых сверстников. Оказалось, что мужчины употребляющие 5-4 г яблок в день, т. е. одно небольшое яблоко, и женщины, съедающие яблоко весом 4 г, имеют наименьший риск развития инсульта. Исследователи считают, что профилактический эффект яблок связан скорее всего с фенолиновыми кислотами, которые в больших количествах содержатся в плодах. Эти химические соединения относятся к группе антиоксидантов – веществ, предотвращающих образование супероксидных радикалов, которые разрушают стенки кровеносных сосудов. Постоянно действуя на артерии фенолиновые кислоты препятствуют развитию тромбов, что в свою очередь и предотвращает инсульт.

Народная медицина рекомендует для уменьшения склеротических процессов в сосудах мозга и сердца (советы В. Д. Казмин), что помогает предотвратить не только развитие инсульта, но и инфаркта миокарда следующие средства.

1. Алоэ древовидное (листья). Приготовить смесь из 375 г листьев алоэ, пропущенных через мясорубку (растению должно быть 3-5 лет, перед срезанием не поливать его 5 дней), 625 г майского меда, 675 мл красного крепленого вина (лучше всего кагора). Смесь поставить на 5 дней в темное прохладное место. Принимать первые 5 дней по 1 ч. л. 3 раза в день за 3 ч до еды, все последующие дни – по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – от 2-3-х дней до полутора месяцев.

2. Девясил высокий (корень). Настойка: 30 г сухого сырья на 1 л водки. Настоять 40 дней. Принимать по 25 капель перед едой. Рекомендуется как хорошее противосклеротическое средство для пожилых людей.

3. Крапива двудомная (листья). Настойка: на 200 г листьев, собранных в мае, 0,5 л водки. Горлышко бутылки завязать марлей. Первые сутки держать на подоконнике, а последующие – в темноте. Процедить. Принимать 1 ч. л. натощак за полчаса до еды и 1 ч. л. на ночь. Продолжать лечение, пока не будет выпита вся настойка. Это средство улучшает состав крови, снижает уровень отложения холестерина в сосудах и заодно улучшает работу сердца.

4. Рябина обыкновенная (плоды), душица (трава) – по 20 г, шиповник (плоды и листья) – 60 г. Настой: 1 ст. л. смеси на 1 стакан воды, довести до кипения, настоять в фарфоровой или эмалированной посуде 1,5 ч. Добавить по вкусу сахар. Пить как чай.

5. Горчица сарептская. Порошок горчицы обладает раздражающим действием, и это широко используется для приготовления горчичников, горчичных ванн, которые рефлекторно воздействуют на функции кровообращения, что предотвращает развитие угрожающего инсульта и снимает головную боль.

А что же нужно сделать, если вы оказались свидетелем развития инсульта у человека, находящегося рядом с вами?

Первое – вызвать «скорую помощь» и не паниковать. Расстегнуть одежду, воротничок больному, открыть форточку (если инсульт случился дома) или даже окно, обязательно уложить пострадавшего. Если началась рвота, следует повернуть больного на бок, чтобы он не захлебнулся. Если у него возникает остановка дыхания и сердечной деятельности, нужно провести искусственное дыхание «рот в рот», «рот в нос», сделать непрямой массаж сердца и ждать врача. Если все вовремя и грамотно сделано, то около 20 % людей возвращаются к полноценной жизни.

Непрямой массаж сердца проводится по следующим правилам.

1. Больной должен лежать спиной на твердой поверхности. Если он будет лежать на чем-нибудь мягком, то непрямой массаж сердца не приведет к ожидаемому результату из-за пружинистой подстилки.

2. Местом приложения силы рук массирующего должна быть нижняя треть грудины, где находятся главные мышечные органы сердца – желудочки.

3. Давление на нижнюю треть грудины следует производить не всей поверхностью ладони, а только ее частью, расположенной ближе к лучезапястному суставу. Кисть одной руки накладывается на тыльную поверхность другой для усиления сдавливания грудины. Надавливание на грудину производят быстрым толчком. После каждого толчка руки быстро отнимают от грудины, чтобы дать возможность расправиться грудной клетке. За это время происходит наполнение сердца кровью из вен.

Достаточная для полноценного опорожнения желудочков сердца сила нажатия на грудину, смещающая ее у взрослого больного на 4-6 см, достигается совместным усилием обеих рук массирующего и весом его тела. Для этого массирующий должен стоять достаточно высоко над больным, например на какой-нибудь подставке на коленях, если больной лежит на полу.

Для обеспечения необходимого минутного объема кровообращения темп массажа должен обеспечивать до 60 сжатий сердца в минуту с учетом времени, затрачиваемого на проведение искусственного дыхания (см. выше). При проведении реанимационных мероприятий двумя лицами на каждые 4-5 массажных движений делается одно вдувание

воздуха в легкие. Итого получается 50-60 массирующих движений для сердца и 12 вдуваний воздуха для легких за 1 мин.

Признаками эффективности массажа сердца являются следующие: наличие пульсации сонных, бедренных, плечевых, а иногда и лучевых артерий; артериальное же давление может сохраняться в это время не ниже 70 мм рт. ст.; улучшение цвета кожных покровов, сужение зрачков, иногда глазных рефлексов и появление самостоятельных вдохов.

Для уменьшения или снятия головных болей у больного, имеющего симптомы (в виде тех или иных предвестников) возможного развития инсульта или уже перенесшего его, ***народная медицина*** рекомендует следующие средства (в дополнение к назначениям врача) (советы В. Д. Казмина, Погожевых Л. и Г.).

1. Корица. Приготовить настой: взять молотой корицы на кончике ножа (1 г), залить столовой ложкой горячей воды, добавить меда или сахара по вкусу и настоять 30 мин. Принимать по 2-3 глотка через каждый час (до снятия головной боли).

2. Душица обыкновенная. Нюхать истертые в порошок листья растения.

3. Привязать ко лбу ломтики сырого картофеля или толченые можжевеловые ягоды, смоченные в хлебном вине.

4. Опустить в горячую воду руки с локтями и держать их в воде до тех пор, пока боль не прекратится. Время от времени подливать горячую воду.

5. При головокружении используется клевер луговой: 1 ч. л. соцветий растения залить стаканом воды, кипятить 5 мин на слабом огне, процедить. Пить по 1 ст. л. 4-5 раз в день. Можно выпивать после обеда и ужина по 200 мл липового цвета или настоя мяты перечной.

6. Камфара. Если подышать камфарой 3-5 мин, головокружение становится меньше и часто совсем прекращается.

Мигрень (hemilcranir)

Мигрень – заболевание, характеризующееся приступообразной, чаще односторонней головной болью различной интенсивности, частоты и продолжительности, сопровождающейся вегетативными нарушениями и некоторыми другими неврологическими симптомами.

Следует различать истинную мигрень и так называемые мигренеподобные приступы, вызванные органическими мозговыми процессами. Согласно статистике 38 % случаев головной боли вызвано мигренью, 54 % – переутомлением.

Стресс занимает особое место среди причин, ведущих к возникновению приступа мигрени. Кроме того, это могут быть и переутомление, и изменение погоды, и недосыпание, и физические нагрузки, и большие перерывы между приемами пищи. У 60 % женщин большая часть приступов возникает в предменструальные дни. Вызвать приступ мигрени может употребление в пищу какао, шоколада, сыра, цитрусовых, яиц, жирной и копченой пищи, алкоголя. При этом замечено, что головную боль чаще вызывают алкогольные напитки темного цвета.

Многие пациенты, страдающие мигренью, реагируют на любое сильное раздражение, будь то резкие запахи, шум, длительная езда в автомобиле.

Приступы мигрени обычно повторяются с определенной периодичностью, случаются и по 8-10 раз в месяц. За 1-1,5 ч до приступа ощущается характерное состояние: покалывание в висках, круги или пятна перед глазами, туман, мушки, ограничение поля зрения. Больного раздражают любые запахи, звуки и свет. Аура как бы предупреждает, что через 1,5-1 ч начнется приступ головной боли.

Довольно сильная пульсирующая боль охватывает, как правило, одну половину головы у виска. Она может сопровождаться рвотой. Нередко приступ заканчивается сном.

Про мигрень нередко говорят: «Болезнь уйдет на пенсию вместе с вами». И это

действительно так, потому что на сегодняшний день не существует метода лечения, избавляющего от мигрени.

Во время приступа мигрени сильная боль вызывается чрезмерной пульсацией сосудов оболочек головного мозга. Вместе с тем изменяется и функция сосудистых сплетений, расположенных в глубине головного мозга. Сосудистые симптомы обычно непрерывно вырабатывают церебро-спинальную жидкость, участвующую в обмене веществ головного и спинного мозга. Эта жидкость оберегает мозг от различных вредных воздействий. Она постоянно накапливается и постепенно удаляется из мозга.

Во время приступа мигрени сосудистые симптомы расширены, выделение церебральной жидкости увеличивается, часть ее задерживается в головном мозгу. Развивается отек мозгового вещества, повышается внутричерепное давление, головная боль приобретает расширяющий и давящий характер.

Головная боль начинается в височной или лобной области, а затем распространяется на половинку головы, реже охватывает всю голову. Лицо во время приступа бледнеет, реже краснеет.

Неопытный человек может и не понять сигналов начинающейся атаки, тем более что они часто очень неопределенны. Правда, люди, много страдавшие от этого недуга, в них разбираются.

Обычно меняется самочувствие: возникают вялость, слабость, разбитость или, наоборот, взрыв немотивированной активности. Иногда начинают раздражать запахи, яркий свет, толпа, шум машин, мелькание деревьев. Появление мелькающих точек или каких-нибудь ярких геометрических фигур перед глазами – тоже предупреждающий симптом. И тогда еще до возникновения болевой атаки человек начинает паниковать, а это только усугубляет его состояние. Иногда паникует вся семья, поскольку невыносимая головная боль нередко укладывает больного на несколько дней в постель.

Как бороться с приступом мигрени?

Именно в этот период больной со стажем начинает принимать анальгетики. Между тем (забегая вперед) мировая практика выработала достаточно оптимальную систему помощи при мигренозной атаке. Она позволяет оставить в стороне килограммы «тройчаток» и «пятерчаток». Лучше всего начать с кофеина или содержащих его препаратов. Аспирин же помогает «начинающим».

Если в начале заболевания приступы мигрени достаточно легко снимаются ***сном*** или приемом тех или иных ***анальгетиков,*** то с годами справляться с ними становится все труднее.

Бороться с приступом мигрени нужно обязательно начинать в самом начале его развития, когда голова еще не начала «раскалываться». При появлении предвестников (характерное покалывание в висках, плывущие перед глазами цветовые пятна, тошнота, повышение чувствительности к запахам, звукам, яркому свету) поступите следующим образом (***советы В. Д. Казмина***):

1) постарайтесь поскорее добраться до дома;

2) прекратите работу, требующую умственного напряжения и внимания (чтение, компьютер, шитье и т. д.);

3) задерните шторы, выключите свет, избавьтесь от лишних звуков;

4) помассируйте голову и шею у основания черепа подушечками пальцев, так же как при мытье головы. Другой прием – щеткой из натуральной щетины или деревянным гребешком делайте круговые движения от виска ко лбу и по направлению к затылку;

5) постарайтесь лечь и положить под голову грелку с горячей или холодной водой (кому что помогает), компресс;

6) снимите (если они у вас есть) контактные линзы, ибо повышенная чувствительность зрительных нервов может усилить страдания;

7) постарайтесь вздремнуть;

8) можно попытаться устранить головную боль с помощью натираний висков

специальными мазями, содержащими сосудосуживающие вещества и обладающими лечебным эффектом при насморке;

9) во время приступа нужно создать организму комфорт. Можно попробовать теплые ванночки для ног, массаж болевых зон, горчичники, грелки или, наоборот, холод, стягивание головы полотенцем, найти определенное положение шеи и головы.

Специалисты считают, что при редких приступах мигрени неплохой результат дают анальгетики в небольших дозах (до 2-х таблеток). При часто повторяющихся приступах рекомендуется нозальный спрей «Дигидергот». Это средство эффективно купирует болевой приступ в течение 30 мин и последующих 3-4 ч.

Врачи шутят, что лучшее лекарство от мигрени придумала сама природа. Это беременность. Действительно в этот период головная боль исчезает совершенно и возвращается лишь после родов.

Можно попробовать снять приступ головной боли и формулой ***самовнушения*** . Для овладения ею сосредоточьте свое внимание на губах и слегка приоткройте рот так, как это часто бывает у крепко спящего человека. Не помогает? Тогда попробуйте воспользоваться другой формулой самовнушения. Сосредоточьте свое внимание на мышцах лба, глаз, щек. Мысленно представьте себе, как разглаживаются складки на вашем лбу и переносице, как расслабляются мышцы вокруг глаз, а потом и щек.

Повторяйте эти упражнения 6-8 раз, медленно переводя внимание на область лба и еще медленнее на область глаз, затем щек.

Можно попробовать снять приступ головной боли – принимать глицин (3 раза в день класть под язык по таблетке), а также заниматься ***расслабляющей гимнастикой*** , делая акцент на шейный отдых позвоночника и плечевую область, особенно после каждого эмоционального перенапряжения, например прижмите ладони к щекам и прижмите волосы по направлению к затылку. От него двигайтесь по шее, до угла нижней челюсти, затем к подбородку и вверх по лбу. Повторите 10 раз.

Не лишним будет ежедневный сеанс ***самомассажа*** подушечками сомкнутых пальцев. 3-4 раза мягкими поглаживающими движениями проведите по обеим сторонам или возле позвоночника от затылка к плечам. Затем в течение минуты интенсивно разминайте и поглаживайте эту зону. Завершите массаж легкими и нежными прикосновениями.

Профилактика мигрени

Что же можно посоветовать людям, которые страдают мигренью или генетически предрасположены к этому недугу?

Профилактикой болезни лучше заняться в юном возрасте. Следует избегать ситуаций, провоцирующих развитие недуга: стрессов, переутомлений, злоупотребления спиртным, длительного голодания, недосыпания, душных помещений, некомфортабельного транспорта, каруселей и т. п.

Каждый, человек страдающий мигренью, обычно знает, что является провоцирующим фактором приступа. Его-то и нужно избегать. Очень важен полноценный сон, оберегающий клетки головного мозга от дополнительной нагрузки. Если вы реагируете на какие-либо продукты питания, то их следует исключить из рациона.

Предупредить приступ мигрени помогут ежедневные ***контрастные холодные и горячие компрессы.*** Приготовьте два вафельных полотенца, попеременно прикладывайте к больному месту на 30 с сначала отжатое горячее полотенце, затем холодное повторите 2-3 раза.

Также не помешает ***массаж бровей*** : разминайте брови, интенсивно пощипывая и немного оттягивая их в течение минуты.

Большую пользу приносят ***ванны*** и ***душ*** , а также введение в организм лекарств с помощью гальванического тока (электрофорез). Обычно назначают гальванический воротник. Назначают лекарства, укрепляющие нервную и сосудистую системы.

В некоторых случаях лечение заболеваний печени или желчного пузыря, желез внутренней секреции помогает избавиться и от мигрени. Предупреждать приступы головной

боли помогают утренняя гимнастика, влажные обтирания до пояса.

Очень хорошо на больных мигренью, по свидетельствам специалистов, действуют витамины В1, В12 и марганец, отдых в лесу и на море.

Народная медицина при мигрени как дополнение к врачебным назначениям рекомендует следущие средства (из советов О. В. Корнеева).

1. Душица обыкновенная. Приготовить настой травы: 2 ст. л. сухой травы на 200 мл кипятка. Настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде. Или приготовить настой для ванны из расчета 50 г сухой травы на 10 л воды.

2. Лаванда. Масло лаванды, разведенное спиртом, может снять приступ мигрени (применяется для растирания нужных участков головы, висков, затылка).

3. Первоцвет весенний (примула, баранчики). Приготовить настой: 10 г сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Или приготовить отвар корневищ с корнями: 1 ст. л. высушенного и измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка и нагревать на кипящей водяной бане 30 мин. Отвар охладить при комнатной температуре в течение получаса и процедить. Оставшееся сырье отжать и отвар долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимают отвар по 2 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

4. Ромашка аптечная. Пьют сухой порошок по 2 г через час после еды. Можно выпить отвар хризантем или пожевать 2-3 свежих листочка.

Издавна в народе лечили мигрень ***глиной*** . С этой целью на затылок и шею накладывали компресс из глины. Длительность процедуры 2-3 ч. Проводить ее можно ежедневно на протяжении 7-10 дней. При необходимости курс лечения может быть повторен после 1-2-месячного перерыва.

Ароматерапия . Натереть виски ментоловым карандашом, мятными каплями или настойкой валерианы. Капните в ванночку с горячей водой масло лаванды и мяты перечной и подышите душистым паром.

Программа питания. Жирные кислоты Омега-3, содержащиеся в лососе, скумбрии и сардинах, уменьшают частоту возникновения и интенсивность головной боли. Хорошо известны продукты, которые вызывают приступы головной боли: шоколад, сыр и молочные продукты, цитрусовые, алкогольные напитки, жареные и жирные продукты, чай и кофе, мясо (особенно свинина). Приступы мигрени обусловлены попаданием в организм особых веществ: гистамина, тирамина и др. При попадании в организм 100 мг тирамина у чувствительных к этому веществу людей возникает головная боль, появляется крапивница.

Таким образом, следует ограничить, а иногда и совсем исключить продукты, содержащие наибольшее количество гистамина или тирамина. Это в первую очередь касается сыров, ветчины, консервов, сельди и некоторых других рыбных продуктов, квашеной капусты, помидоров, шпината, цитрусовых.

Известны случаи индивидуальной непереносимости только некоторых из перечисленных продуктов. Поэтому после каждого приступа головных болей следует вспомнить, что вы перед этим ели, и проанализировать свой рацион, чтобы выявить продукты-провокаторы.

В курсе лечения по Болотову, кроме вышеперечисленных рекомендаций, мы советуем использовать шарики Болотова на основе жмыхов капусты и ферментный квас Болотова.

При мигренях помогают различные соки с небольшим добавлением лечебного уксуса Болотова. Возьмите 3 части сока огурца, 2 части сока моркови и по 1 части сока трав сельдерея пахучего и красной свеклы, добавьте 1 ст. л. лечебного уксуса Болотова. Пейте по 0,5 стакана в течение дня.

Можно смешать 2 части сока корней сельдерея, 2 части сока моркови, 1 часть сока картофеля и 1 часть сока красной свеклы, добавить 1 ст. л. лечебного уксуса Болотова и пить также по 0,5 стакана в течение дня. Иногда рекомендуют эти смеси соков принимать в течение 10 дней по 0,5 стакана 2 раза в день через 1 час после еды и повторять курс лечения каждые 3 месяца. Соки смешивают непосредственно перед употреблением. Хранят их в

холодильнике, каждый сок в отдельной бутылке.

При головных болях можно сделать крепкую заварку зеленого или черного чая со щепоткой мяты и выпить стакан такого чая. Через 10-15 мин головная боль может пройти.

Программа движения.

Точечный массаж. При головных болях очень эффективны различные виды массажа. Например, можно использовать простейший: выполнять сильное поглаживание головы обеими руками от лба к затылку. Поможет вам и точечный массаж. Мы выбрали несколько очень простых, но чрезвычайно действенных упражнений. Массируйте так называемые специальные точки, две из которых расположены примерно в толщине одного пальца от вершин ваших бровей. Вы их найдете без труда. Третья точка находится посредине двух первых. Нажимайте на них и растирайте, как говорится, по самочувствию, т. е. столько времени, сколько понадобится.

Нажимайте в течение 5 мин на точки, расположенные в конце бровей. Когда вы будете их искать, то почувствуете под пальцами легкое углубление, там они и находятся.

Сильно нажимайте в течение 3 мин на точку, которая располагается у ногтя безымянного пальца левой руки.

Гимнастика для головы. Наклоните 2-3 раза голову вперед и назад, затем осторожно покачайте головой в направлении левого и правого плечей. Затем сделайте круговое движение головой в одну и другую сторону. Эти упражнения следует выполнять несколько раз подряд; если боль не прошла, повторите их через некоторое время.

Программа очищения.

Укус Болотова В. Б. Чайную ложку измельченного корня девясила настоять в течение 10 ч в стакане яблочного уксуса. Пить по 1/4 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды. Разведите в стакане кипяченой воды по 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова и меда. Пейте это средство во время еды. При мигрени провести курс лечения продолжительностью 2-3 недели.

Лечение глиной. Взять комок глины, размочить в воде, размешать до консистенции мази, прибавить немного лечебного уксуса Болотова. Эту мазь наложить на подошвы ног, обернуть материей и надеть теплые носки. Держать 1 ч.

Делать глиняные примочки на лоб и затылок.

Очищение водой . Если головные боли вызваны переутомлением, помогают теплая ванна, чай из мелиссы или ромашки. При спазме сосудов головного мозга следует опустить руки по локоть на 10-15 мин в горячую воду, в которую предварительно влить 0,5 стакана лечебного уксуса Болотова. Может помочь и теплая ванна с добавлением морской соли и лечебного уксуса Болотова. Применяйте также не слишком горячие ножные или ручные ванны и контрастный душ.

Лечебные средства Болотова В. Б.

Шарики Болотова . Шарики Болотова при мигренях и головных болях готовят по обычной схеме из жмыхов капусты с добавлением 2 ч. л. сухого порошка корня валерианы.

Квас Болотова. Ферментный квас при мигренях готовят так. В эмалированную посуду налейте 2 л кефира, простокваши или ряженки. Поставьте эту посуду в более широкую посуду с кипящей водой (на водяную баню). Продолжайте кипятить и в это отверстие всыпьте мелко нарезанные луковицу и головку чеснока. Оставьте на бане еще на 25 мин. Потом засыпьте нашинкованные капусту и редис (по 50 г), мелко нарезанные корни и зелень петрушки и сельдерея (по 25 г), порубленную ботву репы и свеклы (по 50 г), измельченные листья крапивы, липы, березы (по 20 г) и подержите на бане еще 5-6 мин. Когда квас остынет, отцедите жидкость. Пейте по 0,5 стакана как можно чаще.

Травяная аптека Погожевых Л. и Г.

1. Бузина. Залить 1 ст. л. цветков бузины стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 мин до еды.

2. Зверобой. Залить 1 ст. л. травы зверобоя стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

3. Девясил. Залить 1 ч. л. измельченного корня девясила стаканом кипяченой воды,

настоять 10 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана за 30 мин до еды 4 раза в день.

4. Мать-и-мачеха. Залить 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4-6 раз в день за час до еды.

5. Мелисса. Залить 15 г травы мелиссы стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 мин. Процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

6. Душица. Залить 1 ст. л. травы душицы 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день перед едой.

7. Полынь горькая. Залить 1 ч. л. листьев полыни стаканом кипятка, настоять 3-4 ч. Процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

8. Клевер. Залить 1 ст. л. цветков клевера лугового стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

9. Валериана. Залить 1 ст. л. корня валерианы стаканом кипятка, настоять 6-8 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

10. Тимьян. Залить 1 ст. л. листьев и цветков тимьяна стаканом кипятка, процедить. Принимать настой горячим.

Менингит

Менингит (Meningitis) – воспаление оболочек головного и спинного мозга. Болезнь относится к нейроинфекциям, и развивается она как первичное заболевание или осложнение других патологических состояний. Нередко менингит приобретает тяжелое течение с гнойным содержимым в оболочке мозга.

Клинические проявления менингита

Менингиальные симптомы включают в себе ригидность (негибкость, неподатливость) затылочных мышц («тяжесть» головы при сгибании, неспособное приблизить подбородок к груди), симптом Кернига (невозможность пассивного разгибания ноги, предварительно согнутой в коленном и тазобедренном суставах) и Брудзинского (при пассивном сгибании головы больного происходит непроизвольное сгибание ноги в коленном суставе).

Особенно сильно выражены такие симптомы, как головная боль, рвота.

Головная боль – постоянный симптом, который наблюдается практически у всех больных. Она может быть разлитой или локализованной преимущественно в области лба и затылка. Возникновение головной боли связано с раздражением чувствительных окончаний тройничного нерва, а также и нервных окончаний вегетативного отдела нервной системы. Рвота обычно сопровождает головную боль, возникает в связи с приемом пищи. Важным симптомом является повышенная чувствительность больного к звуковым и световым раздражителям.

При менингите характерна поза больного: запрокинутая голова, вытянутое туловище, «ладьевидный» втянутый живот, руки прижаты к груди, ноги подтянуты к животу, поза «легавой собаки».

У взрослых людей могут диагностироваться **сифилитический** , **туберкулезный, бруцеллезный** и другие формы менингита в зависимости от внедрения в организм того или иного микробного возбудителя: стрептококков, пневмококков, стафилококков, менингококков, бруцелл, туберкулезной палочки.

Лечение менингита

Лечение менингита осуществляет невропатолог. Чаще всего при этом используются антибиотики.

Для снятия или уменьшения интенсивности головной боли используется широкий выбор анальгетиков (обезболивающих) – анальгин, пенталгин, амидопирин, фенацетин и их аналоги. Выбирают из этих препаратов те, которые наиболее эффективны для данного больного.

Народная медицина для этой цели предлагает свои рецепты (советы В. Д. Казмина).

1. Иногда головную боль удается унять горячими или холодными компрессами на голову либо давящим массажем волосистой части головы. Можно применить и мигреневый карандаш.

2. Полоской из мягкой шерсти шириной 7-8 см спереди прикрыть брови, сзади она должна проходить под затылочным бугром.

3. Уменьшают головную боль ягоды клубники полевой (земляники) или брусники обыкновенной.

4. Неплохо помогает употребление свежего сока калины обыкновенной.

5. Горчичники или натертый на терке хрен (или черная редька) накладываются между лопатками или в области затылка (ниже волосистой части головы), на область икроножных мышц.

6. Можно применять горячие (но не слишком) ручные и ножные ванны.

В. Н. Кортиков рекомендует народные средства (советы В. Н. и Л. В. Кортикова).

1. Могильник (гармала обыкновенная). Принимать по 10-15 штук, запивая водой, 2-3 раза в день.

2. Горец почечуйный. Столовую ложку настаивать 1-2 ч в стакане кипятка. Принимать по 3 ст. л. 3-5 раз в день.

3. Живокость полевой. 2 ст. л. настаивают 1-2 ч в литре кипятка, пьют по 1 стакану 3-4 раза в день.

4. Логохилус (зайцегуб). 1-2 ст. л. настаивают 2 ч в 3-х стаканах кипятка, пьют по 1 стакану 3-4 раза в день.

5. Календула. 1-2 ст. л. настаивают 2 ч в 2-х стаканах кипятка. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день.

6. Мелисса. 3-4 ст. л. настаивают 1-2 ч в литре кипятка. Пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

7. Почки или кора ветвей осины. Столовую ложку кипятят 10 мин, настаивают час. Пьют 2-3 ст. л. 3-4 раза в день.

8. Почки осокоря (тополя черного). 2 ст. л. настаивают 2 ч в 2-х стаканах кипятка. Принимают 1/2 стакана 3-4 раза в день.

9. Подмариник настоящий (цепкий). 2 ст. л. настаивают 1-2 ч в 2-х стаканах кипятка, принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

10. Родиола розовая. Настойка 20 %-ная на 40 %-ном спирте; принимают по 10-20 капель 2-3 раза в день.

11. Фиалка трехцветная. 3-4 ст. л. настаивают 1-2 ч в литре кипятка. Пьют по 1 стакану 2-5 раз в день.

12. Яснотка белая. 3-4 ст. л. травы настаивают 1-2 ч в литре кипятка. Пьют по 1 стакану 3 раза в день.

«Хвост» заболевания менингита – проявление астенического состояния, которое обостряется в весенний период. Лечение астенического состояния после менингита предложено в лечении неврастении.

Нейрососудистая (вегетососудистая) дистония

Вегетососудистые дистонии – одна из многочисленных форм проявления функциональных расстройств нервной системы, объединяемых общим названием – неврозы. Они в нашей жизни становятся все более серьезными заболеваниями, все более массовым явлением (особенно в последние годы) обостряются весной. Причины общеизвестны.

Врачи ежедневно вынуждены сталкиваться с различными проявлениями неврозов. Самая главная причина – многие больные с серьезными заболеваниями одновременно

страдают и неврозами. Кроме того, неврозы имитируют симптоматику различных болезней, и больной уверен, что у него именно то заболевание, по поводу которого он пришел к врачу. Скажем, больной с неврозом желудка считает, что у него язвенная болезнь органа или же «все симптомы рака желудка». Врачу приходится прилагать максимум усилий, чтобы убедить больного в обратном. Но даже после глубокого обследования некоторые больные сомневаются в установленном диагнозе. Страдающие неврозами уверены, что их недуг гораздо серьезнее, чем считает врач.

Здесь речь пойдет о так называемых «чистых» неврозах с вовлечением в процесс многих звеньев сердечно-сосудистой системы. Подобные недуги вызывают вегетососудистые дистонии (ВСД).

Эта форма невроза обусловлена нервным перенапряжением в результате перенесенных острых и хронических инфекционных заболеваний, отравлений, витаминной недостаточности, нервных конфликтов, срывов по тем или иным причинам, т. е. действием факторов, приводящих к переутомлению, истощению, упадку сил до этого ослабленного организма.

Клиническая картина ВСД

Симптомы ВСД бывают постоянными или возникают приступообразно. А жалобы обычно носят примерно одну и ту же «окраску» или оказываются «пестрыми». Многое зависит от характера и психогенного настроя человека.

Общие жалобы при вегетососудистых неврозах : быстрая утомляемость, общее недомогание, падение продуктивности как физического, так и умственного труда, плохое настроение. Эти люди чувствуют усталость не только после рабочего дня или в течение его, но нередко с самого утра. «Встаю вся разбитая», – так говорят многие больные ВСД. Периодически состояние улучшается, наступают «светлые» дни, когда ничего или почти ничего не беспокоит. Но в другие дни усталость появляется вскоре после ненапряженной работы.

Многие больные с вегетососудистой дистонией предчувствуют изменение погоды, плохо переносят перемену и нередко при тех или иных физических или нервных напряжениях, эмоциональных переживаниях больные то бледнеют, то краснеют. Чаще всего они при этом испытывают сердцебиения, перебои в работе сердца, руки и лицо становятся влажными. В ряде случаев отмечаются чувство жара, «приливы» к голове, груди. Периодически возникают боли в области сердца (как правило, не сжимающие), сердцебиения – то постоянные, то приступообразные.

У некоторых больных развиваются вегетососудистые пароксизмы. Они начинаются с головной боли либо с болей в области сердца и сердцебиения, покраснения или побледнения лица. Если в это время измерить артериальное давление, то оно нередко оказывается умеренно повышенным (140/80-160/80-85 мм рт. ст.). Пульс учащается до 90 ударов в минуту и более. Нередко температура повышается до 37,2-37,4 °С, в ряде случаев ее сопровождает озноб.

Другие пациенты жалуются на слабость, головокружение, ощущают страх, тошноту; в глазах темнеет, появляется пот, АД снижается, пульс замедляется.

Обычно приступы вегетососудистой дистонии длятся до двух-трех часов. Заканчиваются они благополучно, часто не требуя постороннего вмешательства. Иногда приступы могут быть и более тяжелыми: меняется цвет кожи (лицо обычно бледнеет, кисти и стопы могут стать багрово-синюшными, они влажны и холодны на ощупь). Больные ощущают ползанье мурашек по телу и зябкость – даже в теплом помещении; в пальцах появляется онемение. Иногда требуется вмешательство врача. После окончания приступа остается общее недомогание («разбитость») на несколько дней.

Обострения вегетососудистой дистонии могут приводить к обморокам – их клиническая картина описана выше.

Сочетание ВСД с психастенией, истерией и другими неврозами

Вегетососудистые дистонии могут протекать и на фоне психастении, истерии, других

неврозов. У психастеника на первом плане чувства собственной неполноценности, неуверенности в своих способностях и возможностях, ему трудно приспосабливаться к изменению условий внешней среды, порою трудны простейшие бытовые задачи. Он склонен к навязчивым состояниям, в характере преобладают тревожно-мнительные черты.

Истерией болеют люди со специфическим складом нервной системы, самая известная характеристика этой болезни – приступы (припадки). У здоровых лиц могут быть реакции, сходные с такими приступами, но только в том случае, если нервная система ослабела от чрезвычайно неблагоприятных влияний.

Клиническая картина истерии многообразна. Недуг проявляется истерическими припадками, истерическим поведением или вегетативными нарушениями. Припадкам могут предшествовать сердцебиения, неприятные ощущения в левой половине грудной клетки, горле («ком подкатывает»). Во время истерического припадка больной не теряет сознание; чувствуя неустойчивость в ногах, быстро находит опору. Но двигательные реакции неадекватны реальной обстановке.

Многие, наверное, были свидетелями того, как человек в приступе истерии рвет на себе рубашку. Он может и смеяться, и плакать, при этом выкрикивая те или иные слова.

Опытный человек, находясь вблизи от «истерической личности», может внушением прекратить припадок. После припадка человек быстро приходит в нормальное русло. Он может подробно рассказать, что с ним происходило всего лишь несколько минут назад.

Обычно припадок длится не более 20 мин, но иногда – свыше часа. Больным с частыми припадками не следует совершать длительные походы, поездки в транспорте без сопровождающих – влияние переполненного метро, трамвая, троллейбуса хорошо известно... Если припадок случился на ваших глазах, старайтесь, трезво оценив обстановку, оказать посильную помощь. Не паникуйте. Посадите или положите больного, дайте ему попить, успокойте. Как правило, все кончается благополучно. Неврозы обычно не угрожают жизни больного. Грамотно оценив состояние человека (а невротические реакции у каждого индивидуальны), вы сможете помочь ему (советы В. Д. Казмина).

Лечение ВСД

Из ***средств традиционной («народной») медицины при вегетоневрозах*** неплохо помогает боярышник кроваво-красный.

1. Столовую ложку сухих плодов заварите стаканом кипятка, после чего дайте настояться 2 ч в теплом месте (в духовке, на плитке), процедите. Настой принимайте по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

2. Возьмите поровну плодов и цветков, хорошо перемешайте. 3 ст. л. смеси заварите 3 стаканами кипятка, настаивайте 2 ч в теплом месте и процедите. Настой принимайте по стакану 3 раза в день за 30 мин до еды или через час после еды вплоть до исчезновения симптомов болезни или заметного улучшения самочувствия.

3. Для снятия нервного напряжения можно использовать и следующее. Столовую ложку измельченных корней валерианы лекарственной заливают в термосе стаканом кипятка и оставляют на ночь. При повышенной возбудимости выпивают настой в три приема по 1/3 стакана. Валериану нельзя принимать более 2-х месяцев, иначе могут появиться головные боли, беспокойство, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта.

4. При неврозах хорошо помогает мед, к которому добавлена чайная ложка маточного молочка. Принимают утром и вечером по 30-50 г.

5. Эффективен и свекольный сок, смешанный пополам с медом. Его принимают как успокаивающее средство по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение 10 дней или более длительный срок – по 1 стакану в течение 3-4-х недель.

6. Неплохо успокаивает нервы и зверобой. 3 ст. л. измельченной травы зверобоя продырявленного заварите стаканом кипятка, дайте настояться 2 ч. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

При головокружениях и головной боли больным, страдающим данной формой невроза, народная медицина предлагает следующие рецепты (советы В. Д. Казмина).

1. Боярышник. Приготовить настой: взять поровну плодов и цветков (по объему), хорошо перемешать. 3 ст. л. смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять 2 ч в теплом месте, процедить. Настой принимать по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды или через час после еды. Данное лекарство хорошо помогает при головокружениях.

2. Клевер луговой. 1 ч. л. соцветий залить стаканом воды, кипятить 5 мин на слабом огне, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

3. Княжник сибирский. 5-6 г сухих листьев и стеблей залить стаканом кипятка. Настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день в горячем виде.

4. Липа. Выпивать после обеда и ужина по 200 мл липового цвета или настоя мяты перечной.

5. Камфара. Если подышать 3-5 мин камфарой, головокружение и головная боль уменьшаются и часто совсем прекращаются.

6. Сирень. Прикладывать к больному участку головы свежие листья сирени.

7. Белокочанная капуста. Прикладывать к больному месту свежие листья белокочанной капусты.

8. Прикладывать к больному месту смесь из кислого теста, руты, уксуса и хозяйственного мыла.

9. Малина. Отвар из ягод, листьев и побегов малины помогает при головной боли, особенно если она сопровождается лихорадкой, недомоганием.

10. Мята перечная. При головных болях рекомендуется втирать в виски масло мяты.

Хорошо снимает головную боль и головокружение глина. Примочки из нее рекомендуется накладывать на лоб, затылок, область позвоночника, проложив между глиной и поверхностью кожи тонкие кружки лимона. Длительность процедуры – 1,5-2 ч. Проводят ее 1 раз в день на протяжении 2-3 недель. После месячного перерыва курс лечения может быть повторен.

Головная боль стихает, если вы будете смотреть на предметы оранжевого цвета.

Помогает и ***спицетерапия*** . Роль плавания, обливания прохладной водой, занятий на свежем воздухе трудно переоценить, так же как и применение хвойных, углекислых, солевых ванн, дождевого, циркулярного, подводного душа-массажа.

В некоторых случаях назначаются ***иглорефлексотерапия, аппаратные физиотерапии*** , например дарсонвализация.

Гипотония

По статистическим данным, женщины страдают гипотонией в 2 раза чаще мужчин.

О пониженном давлении обычно говорят, когда «верхнее» ниже 105 мм ртутного столба, а «нижнее» ниже 65 мм.

Что это за болезнь?

Гипотоническая болезнь – результат понижения тонуса средних и мелких артерий вследствие нарушения функции нейрорегулирующего аппарата.

Основные жалобы больных: головокружение, быстрая утомляемость, одышка при физической нагрузке, боли в области сердца. Кровяное давление (как артериальное, так и венозное) понижено до цифр 80/40 и даже ниже.

У больных часто наступают так называемые гипотонические кризы. Состояние их резко ухудшается, усиливается общая слабость, более выражена утомляемость. В это время больные нуждаются в постельном режиме.

Причины заболевания

Гипотония может быть 105/65 и ниже. Если усталость, раздражительность, повышенную чувствительность к жаре и холоду больной ощущает все время, тут же можно говорить о патологической гипотонии.

Гипотония по наследству?

Специалисты порой говорят о генетической предрасположенности к снижению тонуса кровеносных сосудов. Существует даже такое понятие, как «семьи со слабыми сосудами».

Но при тех симптомах, о которых говорит автор письма в редакцию, таким заключением, разумеется, нельзя ограничиться. Женщина должна тщательно обследоваться, чтобы выяснить причину головокружений и обморочных состояний.

Дело в том, что гипотония может быть симптомом вегетососудистой дистонии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, эндокринных заболеваний. Очень часто пониженное давление сопутствует анемии, которая развивается у женщин при обильных менструациях, и авитаминозом. Можно выпить одну чашку некрепкого кофе, но с бутербродом с маслом и сыром. Особенно хороший эффект дает зеленый чай, так как действует он очень мягко и давление повышает стабильно. Пить его нужно 1-2 месяца каждое утро. Для гипотоников это лучшая лечебная процедура.

Как предупредить приступы гипотонии?

Во-первых, при гипотонии надо обеспечить больному полноценный сон (не менее 8 ч).

Во-вторых, следует спать с приподнятым изголовьем, избегать резкого подъема после утреннего пробуждения. И вообще не стоит резко менять положение тела, например сильно наклоняться.

А вот легкая ***гимнастика*** , которую надо делать только сидя, очень помогает привести сосуды в тонус. ***Контрастный душ*** 2 раза в день утром и вечером по 10 мин. Чередовать холодную и горячую воду. Заканчивать процедуру следует холодной водой.

Днем – обливание прохладной, а потом холодной (по мере привыкания) водой с яблочным уксусом (1 ст. л. уксуса на 1 ведро воды).

Хождение босиком по мокрым камням , летом – по росе, зимой – по снегу. Начинать хождение нужно с 3-5 с и, каждый день прибавляя по 2 с, дойти до 3-5 мин. После хождения по росе или снегу ноги необходимо растирать шерстяной тряпкой.

Адаптогены – растения, обладающие общеукрепляющим и тонизирующим воздействием на организм. Это женьшень, китайский лимонник, родиола розовая (золотой корень), аралия маньчжурская, элеутероккок, пантокрин, другие стимуляторы центральной нервной системы. Препараты на их основе продаются в аптеках в виде настоек. Принимают каплями (женьшень и лимонник – по 25 капель, заманиху – по 40 капель 3 раза в день).

В лечении можно использовать отвары зверобоя, девясила, пижмы, эфедры, листьев лимонника или татарника. При этом нужно помнить, что в малых дозах татарник, например, возбуждает нервную систему, а в больших угнетает ее. Такое растение, как мордовник, в малых дозах повышает артериальное давление, в больших – снижает.

Но лучше не вести поиск методом проб и ошибок, а посоветоваться с врачом.

Из «золотой книги народной медицины». Шесть лимонов среднего размера хорошо помыть. Удалить семена и плодоножки. Пропустить через мясорубку. Перемешать и переложить в трехлитровую банку. Добавить 1 л холодной кипяченой воды (лучше, конечно, дистилированной). Выдержать 36 ч в холодильнике в закрытой банке. Затем добавить 500 г жидкого пчелиного меда. Перемешать и вновь поместить в холодильник на 36 ч. Принимать 3 раза в день по 50 г за полчаса до еды. Курс лечения – до окончания лекарства.

Нормальное давление – это 120-130/70-80 мм рт. ст. для человека 20-40 лет;

до 135/85 – для того, кому 40-60 лет;

до 140/90 – для тех, кому больше 60 лет.

Если вы собрались измерить себе давление, делайте это не раньше, чем через полчаса после еды. Те же полчаса должны пройти с тех пор, как вы приняли душ, выпили кофе или чай.

Давление измеряется сидя и молча. Замечено, что у тех, кто читает в это время, давление пониженное, а у активно болтающих – повышенное.

Метеозависимость

То, что климат, погода влияют на человека, известно давно. Еще в Древней Греции Гиппократ регулярно проводил метеорологические наблюдения и впервые отметил сезонное чередование обострений различных недугов. В своих книгах об эпидемических заболеваниях описание каждой болезни он начинает с влияния на нее метеорологических условий.

До нас дошли сочинения по биоклиматологии греческого врача Диокла, разделявшего год на шесть периодов, в течение каждого из которых рекомендовались определенные изменения в образе жизни больных.

Интерес к влиянию погоды на человека проявляли и классики литературы. Гете, например, принадлежит труд «Опыт изучения погоды». Он писал, что при высоких показаниях барометра ему работалось легче, чем при низких. Поэтому при низком давлении он старался напряжением воли устранить его влияние. И это, как считал Гете, ему удавалось.

В последние годы появляется все больше исследований, уточняющих влияние погодных условий на самочувствие людей, на течение различных заболеваний. Изучены суточные и сезонные ритмы основных метеорологических факторов разных климатических зон (температура, давление, влажность воздуха), гелиогеофизические факторы (солнечная радиация и активность, колебания атмосферного электричества). Оказалось, что в условиях средних широт суточные колебания атмосферного давления обычно не превышают 2-3 мм рт. ст., температуры воздуха зимой – примерно 5-10 °С, а летом – 10-15 °С.

К таким колебаниям основных метеорологических факторов организм человека, как правило, хорошо приспосабливается, поэтому они не сказываются на самочувствии и настроении.

Более того, нерезкие ритмичные колебания погоды являются своеобразным природным тренингом, благоприятно влияющим на жизнедеятельность организма.

У тех, кто мало бывает на свежем воздухе, находится в основном в производственных и жилых помещениях, в определенной степени ослабевают биологические связи с природной средой, ослабляется сопротивляемость организма. Даже обычные колебания погоды и тем более перемена климатических условий могут стать у них причиной плохого самочувствия.

Более чувствительны к метеорологическим факторам люди переутомленные, ослабленные, еще более – страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом сосудов головного мозга, неврозами, заболеваниями легких и опорно-двигательного аппарата.

Симптомы метеозависимости

В недалеком прошлом основной причиной возникновения болезненных расстройств при смене погоды ученые считали колебание какого-либо одного фактора – атмосферного давления или температуры, влажности или усиления ветра до 7 м/с и более, снижение освещенности (пасмурная погода). Однако наблюдения последних лет показали, что в природных условиях метеорологические параметры изменяются синхронно и нередко разнонаправленно. Может повышаться атмосферное давление и одновременно снижаться температура, увеличиваться влажность. Вот почему стали изучать комплексное влияние на организм человека температуры, влажности, скорости ветра, интенсивности солнечной радиации.

Определенные сочетания метеорологических факторов в теплое время года могут формировать душную погоду (влажная жара), при этом создаются условия для перегрева. Душная погода и перегрев неблагоприятно сказываются на страдающих сердечно-сосудистыми (артериальной гипотонией, ишемической болезнью сердца), легочными заболеваниями (хроническим бронхитом, пневмонией). Влажно-прохладная погода тягостна для тех, у кого имеются хронические заболевания суставов (артроз, полиартрит) и опорно-двигательного аппарата (радикулит).

И зимой могут создаваться условия термического дискомфорта, например, при сильном

морозе. Тогда человек легко переохлаждается и заболевает. Влажно-морозная погода неблагоприятно отражается на течении воспалительных процессов в легких и бронхах, способствует их обострению.

Ряд ученых высказывают мнение, что причинами развития болезненных реакций на смену погоды являются общая и местная атмосферная циркуляции, обусловливающие смену воздушных масс и прохождение атмосферных фронтов (теплого, холодного, смыкания теплого и холодного воздуха). Кстати сказать, атмосферным фронтом называют переходную зону между двумя воздушными массами разного физического свойства.

Воздушная масса представляет собой большой объем воздуха, движущийся как одно целое, образуя своеобразное течение в циркуляции атмосферы. Она характеризуется определенным уровнем атмосферного давления (высокое или низкое), температуры, влажности и другими характеристиками. В зоне атмосферных фронтов (а они занимают пространство от 5 до 10 км) наблюдаются резкие перепады атмосферного давления, температуры, влажности. Если при устойчивой погоде атмосферное давление изменяется на 5 мм рт. ст., а температура на 5-10 °С, то в зоне атмосферного давления они изменяются соответственно на 15-25 мм рт. ст. и на 15-20 °С. Быстро нарастая, такие перепады предъявляют повышенные требования к организму человека.

Известно, что похолодание сопровождается повышением содержания кислорода в воздухе, а потепление – уменьшением его количества, особенно когда потеплению сопутствуют понижение атмосферного давления и повышение влажности.

Заметно реагируют больные на снижение количества кислорода, как то бывает при циклоне, характеризующемся низким атмосферным давлением. К тому же к циклону, как правило, присоединяется фронт теплого воздуха, вследствие чего в нем еще больше снижается количество кислорода. При выраженном дефиците кислорода усугубляется кислородная недостаточность у больных, страдающих сердечно-сосудистой и легочной недостаточностью.

Для антициклона свойственны, наоборот, высокое атмосферное давление и незначительные перепады всех других параметров, в том числе и содержания кислорода в воздухе. Во время антициклона, как правило, не наблюдается обострения хронических заболеваний.

Если фронт холодного воздуха сочетается с высоким атмосферным давлением, количество кислорода в воздухе сильно повышается, а в организме начинают преобладать спастические (сосудосуживающие) реакции. Это ощущают страдающие гипертонической, желчно-каменной, мочекаменной болезнями, спастическим колитом. У них в такие дни повышается вероятность возникновения болевых приступов.

Несколько практических советов

Систематическое лечение основного заболевания, занятия физкультурой на открытом воздухе, закаливание делают человека менее метеозависимым. Этому способствуют также рациональное использование отпуска, соблюдение режима питания, прием воздушных и солнечных ванн.

Устарело представление, будто отпуск лучше проводить только на южных курортах. Климат северных и континентальных регионов страны – Карелии, Западной и Восточной Сибири (Урал, Байкал, Алтайский край) – обладает выраженным тренирующим и закаливающим воздействием и полезен большинству людей.

В случае резкого изменения погоды метеочувствительным больным следует ограничить двигательную активность, постараться избегать дополнительных физических (психоэмоциональных) нагрузок. Рекомендуется воспользоваться назначенными врачом лекарствами, которые больной принимает при ухудшении состояния, появлении симптомов обострения.

При начальных проявлениях спастических реакций (повышении артериального давления) надо сделать самомассаж шейно-плечевого пояса, горчичные ножные ванны, поставить горчичники на затылок. Можно принять препараты, успокаивающие нервную

систему, (настойку валерианы, пустырника), а также средства, понижающие артериальное давление.

Если в воздухе мало кислорода (это бывает при потеплении и сопровождающем его низком атмосферном давлении), страдающие сердечно-сосудистыми, легочными заболеваниями должны совершать более длительные прогулки на воздухе. Полезна лечебная гимнастика, особенно дыхательные упражнения. Заниматься надо 2-3 раза в день. Следует принять тонизирующие средства, витамины С, РР, группы В. При значительном ухудшении самочувствия лечащий врач назначает медикаменты, улучшающие функцию вегетативной нервной системы, кровоснабжение внутренних органов.

В последнее время в некоторых городах, в том числе и в Москве, ежедневно составляется медицинский прогноз погоды, позволяющий врачам предвидеть возможность изменения состояния у метеочувствительных больных. На основании этого прогноза специалисты проводят соответствующую метеопрофилактику с учетом индивидуальных особенностей пациентов.

Магнитные бури

Давно доказано, что солнечная активность влияет на физическое, да и душевное здоровье людей. И влияет не самым положительным образом.

Время от времени, как известно, на солнце происходят вспышки, в результате чего на Землю устремляются сгустки энергии. И происходит это обычно дня через два после солнечных катаклизмов. Возникающие при этом геомагнитные колебания и есть то, что мы называем магнитными бурями. Наш организм, подобно радиоприемнику, настраивается на магнитные поля и соответственно на них реагирует. Прежде всего изменяется состав крови – она становится гуще и течет медленнее, а это приводит к ухудшению снабжения органов и тканей питательными веществами, в первую очередь кислородом, на которое и реагируют головной мозг, сердце и другие органы, в том числе и эндокринные.

Здоровый организм так или иначе неплохо справляется с такими солнечными «неудобствами». Он их компенсирует своей адекватной перестройкой. А вот человек, ослабленный теми или иными недугами, болезненно реагирует на изменение метеоусловий.

Чувствительные к электромагнитным волнам люди реагируют прежде всего головной болью, головокружением, заторможенностью, вялостью или раздражительностью. И в первую очередь это отражается на людях с той или иной патологией сердечно-сосудистой системы, с вегетососудистой дистонией, а также на страдающих ожирением.

Статистические исследования показывают, что в период магнитных бурь число инфарктов миокарда возрастает более чем в 3 раза, а инсультов – в 2 раза. Учащаются и приступы стенокардии (в 1,5 раза). Замечено также, что в дни наибольшей солнечной активности увеличивается смертность и нарастает общесоциальный психоз.

Метеочувствительным людям, в первую очередь страдающим болезнями сердца, сосудов и нервными расстройствами, нужно отслеживать в средствах массовой информации сообщения о предстоящих магнитных бурях. За день-два до этого принять успокаивающие средства, постараться нормализовать артериальное давление. В дни магнитных бурь следует пересмотреть свой рацион, ограничить потребление углеводов, особенно сладостей. Откажитесь в эти дни от мясных блюд, особенно жирных, побольше употребляйте овощей, фруктов, ягод, кисломолочных продуктов. Рыба в эти дни, лучше нежирная, вам не противопоказана.

Специалисты знают, что в неблагоприятные по геофизическим факторам дни в организме образуется избыток так называемых свободных радикалов, которые повреждают клеточные оболочки или мембраны. В связи с этим питательные вещества начинают поступать в клетки органов и тканей с перебоями, что и приводит к нарушению многих обменных процессов. Защитить наши клетки от свободных радикалов могут ***антиоксиданты*** – вещества, препятствующие ненужному окислению. Природными антиоксидантами богаты овощи, фрукты, ягоды, проросшие зерна, растительные масла. Лучше же всего в неблагополучные по солнечной активности дни помогает капуста. В ней

содержится немало биологически активных веществ, в число которых входят и вещества, обезвреживающие продукты обмена и выводящие из организма «плохой» холестерин. Происходит и нейтрализация антиоксидантов.

А вот такие рекомендации дают специалисты (В. Д. Казмин).

1. Наши волосы являются своеобразными «антеннами», воспринимающими геомагнитные сигналы, поэтому заматывайте голову хлопчатобумажным платком в неблагоприятные дни месяца. Люди, страдающие частыми приступами мигрени, делают это бессознательно. И они правы: «антенны» не торчат, а значит, меньше проблем для головы.

2. Воротами для вхождения электромагнитных волн в организм служат глаза. Их можно защитить очками с затемненными стеклами.

3. Достаточный (в течение 7-8 ч) сон также помогает снизить метеочувствительность.

4. Полезно гулять в хвойном лесу, который также прекрасно ослабляет действие магнитных бурь.

5. В народе считается, что спасти от магнитных бурь могут украшения из янтаря.

И вот еще кое-какие средства предлагает ***народная медицина*** для смягчения вредоносного действия магнитных бурь. Людям, страдающим гипертонией, надо принимать целебные растения, обладающие гипотензивным эффектом (см. главу о гипертонии):

1) настойка валерианы оказывает успокаивающее действие на чрезмерно эмоциональных людей; съедайте в дни магнитных бурь хотя бы по 1-2 банана – они поднимают настроение;

2) садовые розы, а также петуния оказывают успокаивающее действие, снижают интенсивность головных болей.

Издавна в народе при повышенной солнечной активности чувствительным к ней людям рекомендовали делать ***примочки из глины*** на лоб, затылок, область позвоночника, проложив между глиной и поверхностью кожи тонкие кружочки лимона. Длительность процедуры – 3-3,5 ч; проводят ее через день на протяжении действия магнитных бурь.

Расслабиться в дни повышенной солнечной активности поможет ***музыка*** . Лучше всего с этой целью слушать «Вальс» Шостаковича (из кинофильма «Овод»), музыкальные иллюстрации Свиридова к повести Пушкина «Метель».

Домашние «магнитные бури»

В наших домах и квартирах в последние годы появилось довольно много аппаратуры, которая создает в помещении неблагоприятные электромагнитные поля. Нарушение сна, постоянные головные боли, ощущение разбитости в течение дня – все это может быть результатом электромагнитного излучения.

Наиболее опасно излучение, когда человек (особенно ребенок) спит. Поэтому уделите самое пристальное внимание своей спальне. В идеале в ней не должно быть никаких источников электромагнитного излучения, чего, конечно, практически невозможно добиться. Главное при этом – соблюдать элементарные правила.

Специалисты рекомендуют ни в коем случае не устанавливать в спальне компьютер. «Базе» радиотелефона там тоже не место. Телевизор, музыкальный центр, видеомагнитофон на ночь надо обязательно отключать от сети. Не стоит ставить у изголовья электронные часы-будильник. Не держите в спальне никаких устройств для подзарядки.

Обычно излучение от многих источников «собирается» в углах комнаты, поэтому лучше не спать головой к углу.

Не устанавливайте над кроватью бра, светильники с плафонами, обращенными книзу, свет должен быть направлен только вверх.

Недавно проведенные исследования показали, что примерно 20 % нарушений здоровья, связанных с работой за компьютером, вызваны не «вредностью» компьютера как такового, а незнанием основных правил работы с ним, неправильной организацией рабочего места.

Поэтому примите к сведению следующие рекомендации.

1. Локти располагаются параллельно поверхности стола под прямым углом к плечу. Запястья не должны быть согнутыми, иначе возможно их повреждение. Желательно, чтобы

во время работы запястья на что-нибудь опирались.

2. Клавиатура на краю стола – верный путь к хроническим растяжениям кисти. Расстояние от края стола до клавиатуры должно составлять 10-15 см.

3. Угол между локтем и кистью вызывает постоянное напряжение сухожилий мышц, что ведет к хроническим растяжениям кисти.

4. В помещении, предназначенном для работы на компьютере, должно иметься как естественное, так и искусственное освещение. Наилучшее освещение для работы с компьютером – рассеянный непрямой свет, который не дает бликов на экране.

5. Чтобы определить наиболее подходящую высоту стула, сядьте на него и положите руки на клавиатуру: ноги должны полностью касаться пола, бедра – находиться немного выше колен, спина – чувствовать упор, а предплечья – быть параллельны полу. Полезно пользоваться подставкой для ног. Она просто необходима для людей невысокого роста, у которых ноги не достают до пола.

6. Монитор следует размещать на столе прямо перед собой примерно на расстоянии вытянутой руки, так чтобы верхняя граница монитора находилась на уровне глаз или ближе не более чем на 5 см. Для уменьшения бликов полезно применять специальные козырьки для мониторов.

Существует официальное мнение ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), согласно которому пользоваться сотовым телефоном не рекомендуется детям до 16 лет и беременным женщинам. Людям с кардиостимуляторами, а также тем, кто имеет так называемый «водитель сердечного ритма», не следует держать сотовый телефон в кармане на левой стороне груди. Да и вообще им желательно максимально снизить время разговоров по мобильнику. Это же я бы посоветовал и всем здоровым без исключения, поскольку на излучение сотового реагируют центральная нервная система, головной мозг.

И еще один совет: уже вошли в обиход сотовые телефоны с отводными наушниками, благодаря которым увеличивается расстояние от излучающей антенны до головы. Это в значительной мере снижает вредное влияние прибора. А ночью, даже если вы ждете звонка, держите сотовый телефон на расстоянии не менее полутора метров от изголовья.

Невралгия тройничного нерва (nevralgia)

Тройничный нерв относится к V паре черепно-мозговых нервов. Главными составляющими этого нерва являются ветви: глазной, верхнечелюстной и нижнечелюстной нервы. При воспалительном поражении той или иной ветви появляются и соответствующие жалобы.

Вообще же невралгия нерва – это симптомокомплекс, проявляющийся в основном приступами мучительной боли в области лица в той или иной его части, что связано с более выраженной патологией в одной из ветвей тройничного нерва.

Развитию болезни способствуют переохлаждение, а также сосудистая эндокринно-обменная патология и аллергические процессы (воспаление придаточных пазух носа), гипертоническая болезнь, сужение костных каналов черепа, в которые проходят ветви тройничного нерва.

Симптомы невралгии тройничного нерва

Первыми симптомами болезни являются приступы внезапных сильных (жгучей, стреляющей, режущей, колющей) кратковременных болей (от нескольких секунд до нескольких минут), в той или иной части лица. Приступы болей, включая головные, обычно сопровождаются вегетативными проявлениями: покраснением лица, слезотечением, повышением слюноотделения. Нередко отмечается односторонний или двухсторонний тик (непроизвольное сокращение мышц). В ряде случаев отмечаются и судороги. Во время приступов больные застывают в одной позе, задерживают дыхание или, наоборот, усиленно

дышат, прижимают руку к области болевых ощущений или растирают эту область.

При обследовании больного с невралгией тройничного нерва в момент приступа часто отмечается болезненность в точке выхода нервов из отверстий лицевого скелета.

Предвестниками обострения болей бывают различные ощущения: «выросших зубов», жара, зуда и др. Головные боли носят иррадирующий характер.

Лечение невралгии тройничного нерва

Лечение невралгии тройничного нерва *проводится невропатологом* .

В остром периоде обычно назначают ***обезболивающие, противосудорожные, седативные (успокаивающие) лекарственные средства*** , сухие ***прогревания*** синим светом, можно закутаться шерстяным платком.

Чтобы не раздражать периферических ветвей тройничного нерва, расположенных в полости рта, надо есть не очень горячую и не слишком холодную пищу, исключить острые приправы и специи.

Лечение: витамины, биостимуляторы, средства, улучшающие кровоснабжение и обменные процессы в нервной системе. Некоторым помогают ***иглорефлексотерапия, физиотерапия.***

Средства народной медицины.

1. Редька черная. Свежим соком этого корнеплода растирают болевые точки.

2. Яйцо. Во время приступа боли сварите вкрутую яйцо; не остужая, очистите его и разрежьте пополам. Половинку приложите к тому месту, где болит. Остынет яйцо – пройдет боль.

3. Вишня. Приготовить отвар: 5 ст. л. измельченной коры залить 5 стаканами холодной воды на 4-5 ч, затем кипятить 5 мин. Процедить и пить по 200 мл 2-3 раза в день.

4. Омела белая: 3 ст. л. сырья залить 2 стаканами на 1 ч. Процедить, использовать для компрессов.

5. Камфорный спирт. Применяется для растирания больных.

Профилактика

Профилактика: занятия физкультурой, обирания холодной водой, прохладный душ.

Следить за тем, чтобы ноги всегда были сухими, а в холодное время не ходить без головного убора.

Сотрясение головного мозга (commotio)

Оно характеризуется закрытым механическим повреждением головного мозга с нарушением его функции без грубых анатомических изменений. Степень тяжести сотрясения зависит от силы механического воздействия на черепную коробку и мозг. В основе механизма развития такого повреждения головного мозга лежат расстройства кровообращения в виде спазма сосудов с последующим расширением более мелких сосудов.

Клинические проявления

Нарушения функций головного мозга, вызванные его сотрясением, не продолжительны и обычно не оставляют после себя выраженных и стойких изменений, хотя остаточные явления такой травмы могут некоторое время давать о себе знать головной болью.

Клиническая симптоматика сотрясения головного мозга характеризуется головными болями, головокружением, тахикардией или брадикардией, временным снижением артериального давления, общей слабостью. Отмечаются бледность, затем покраснение лица, потливость. В более тяжелых случаях нарушается кратковременное сознание.

Лечение сотрясения головного мозга

Лечение сотрясения головного мозга заключается в создании покоя и проведении мероприятий, направленных на устранение имеющихся нарушений, что и осуществляет лечащий врач-невропатолог.

Любая черепно-мозговая травма вызывает значительные изменения в организме человека.

Первые ощутимые неприятности – быстрая утомляемость, длительная сохраняющаяся слабость, внезапные и беспричинные изматывающие повышения температуры до 37,2-37,4 °С, подскоки давления в ту или иную сторону.

После сотрясения головного мозга наступает невроз, ранее называющийся травматическим. Невроз обостряется весной.

Народная медицина для снятия головной боли после сотрясения головного мозга рекомендует как дополнение к врачебным назначениям следующие соредства (из советов В. Д. Казмина):

1) резко ограничить потребление поваренной соли;

2) нет лучшего средства, чем травяной чай. Например, такой. Сделайте хорошую заварку из черного и зеленого чая, добавив туда щепотку мяты. Выпейте стакан (детям – полстакана). И увидите головная боль ослабеет;

3) зверобой продырявленный. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы зверобоя. Кипятить 15 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день;

4) смородина. Свежий сок из ягод пить по 1/4 стакана 3 раза в день при сильных головных болях;

5) ромашка аптечная. В старинном лечебнике можно прочитать, что ромашка, «варенная в чистом молоке», помогала людям от «лому в голове»;

6) девясил. 1 ч. л. измельченного корня растения залить стаканом холодной воды, настоять 10 ч, процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день;

7) не лежите на животе – зажимаются мышцы шеи. Головную боль может вызвать и неудобное положение во время сна. Если спите беспокойно, часто меняете положение, пользуйтесь специальной подушкой, форма которой повторяет физиологический изгиб шейного отдела позвоночника, создавая ему надежную опору;

8) не напрягайте зрение. Если подолгу смотрите телевизор или работаете за компьютером каждые 45 мин закрывайте глаза ладонями. Оставайтесь так не менее 30 с. Затем отнимите руки от лица и медленно откройте глаза;

9) снимайте контактные линзы. С началом головной боли повышается чувствительность век, зрительного нерва, что в свою очередь может усилить головную боль. Откажитесь также от ламп дневного света. Их постоянное, хотя и не заметное глазу, мерцание утомляет мозг, вызывая головную боль. Замените люминесцентное освещение на обычное, воспользовавшись уютной настольной лампой или торшером.

Травматическая энцелопатия

Травматическая энцелопатия (последствие травмы головного мозга) – комплекс неврологических и психологических нарушений, возникающих в позднем или отдаленном периоде черепно-мозговой травмы.

Она обусловлена дегенеративными, дистрофическими, атрофическими и рубцовыми изменениями мозговой ткани вследствие травмы. Сроки появления, характер и степень выраженности нервно-психических расстройств зависят от локализации травмы, возраста пострадавшего, эффективности лечения и других факторов.

Неврологические нарушения выражаются вегето-вазопатией, хроническим гипертензионным синдромом, травматическим арахнойдитра. Неврологические расстройства сопровождаются характерными для психоорганического синдрома психическими нарушениями.

Неврологические расстройства: астения, слабость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, эмоциональная лабильность.

Вегетативные и вестибулярные расстройства: головная боль, нарушение сна, вялость.

Психоподобные состояния – патологические изменения характера, которые возникают исподволь.

Последствия родовой травмы могут сказаться на состоянии организма как в детском, так и в подростковом возрасте. Перенесший нетяжелую родовую травму ребенок развивается нормально вплоть до, например, первого класса. А далее начинаются проблемы: неусидчивый, вертлявый, капризный, плохо воспринимает, что ему говорят. Родители реагируют соответственно: наказывают лишением телевизора, компьютера, гуляния на улице, или ведут к врачу-психиатру. А у больного ребенка развилась минимальная мозговая дисфункция. И лечить это заболевание должен невропатолог, а не психиатр. Печально то, что примерно 55 % детей школьного возраста имеют это заболевание.

В некоторых случаях нетяжелая мозговая травма никак себя не проявляет в детском, подростковом возрасте, но в достаточно зрелом возрасте может стать причиной многих болезней.

Больные лечатся у невропатолога и психиатра. Больным с травматической энцефалопатией необходим щадящий режим жизни: периодически назначают дегидрационную и общеукрепляющую терапию, ноотропы (пирацетам, пантогам, аминалан). При повышенной возбудимости дают транквилизаторы и нейролептики.

Лечение описано в разделе «Депрессия».

Депрессия

Депрессия (меланхолия) – технические расстройства, основным признаком которых является подавленное, угнетенное, тоскливое настроение, сочетающееся с рядом расстройств мышления, а также нейровегетативных нарушений.

Что происходит при депрессии?

Всем известно, что интенсивность и четкость мышления поддерживаются определенной системой головного мозга и определенными группами клеток (нейронов), которые вырабатывают особые вещества – нейромедиаторы.

Именно нейромедиаторы обусловливают уровень активности мозга и настроение. Во время стресса организм получает дополнительную и очень серьезную нагрузку. Тонкие общеобменные процессы распространяются, выработка нейромедиаторов снижается, развиваются симптомы депрессии.

У городских жителей депрессия бывает следствием накаливающегося стресса, который в свою очередь может быть обусловлен социальными условиями, к которым у горожан чаще всего относятся стремление повысить свои доходы и так называемая «карьерная болезнь», и личностными факторами.

«Пусковым» механизмом депрессии состояния могут стать ситуации, когда человек потерял кого-то из близких, лишился работы, узнал о том, что серьезно болен, пережил какой-либо другой стресс.

В этом случае возникает, как выражаются специалисты, **психогенная (или реактивная) депрессия.** Это серьезное психическое расстройство, требующее лечения. Врачи считают, если грусть-тоска одолевает человека дольше 2-3-х недель и это сопровождается тем, что человек не находит успокоения ни на работе, ни в семье, ни в любимом увлечении, то скорее всего началась депрессия. В настоящее время этому недугу подвержены примерно 15 % женщин и 10 % мужчин.

Депрессия опасна тем, что душевная боль может стать настолько сильной и острой, что терпеть ее становится невозможно, особенно, если она сопровождается и головной болью, особенно пульсирующей.

Как можно определить, есть ли у вас депрессия или риск ее развития?

Примем к сведению следующие симптомы:

1) упадок настроения в течение большей части дня. И это повторяется практически каждый день на протяжении по меньшей мере двух недель;

2) потеря интереса к тем видам деятельности, которые ранее доставляли удовольствие, повышенная раздражительность, вспышки гнева, агрессии;

3) значительное снижение или увеличение веса за довольно короткий промежуток времени;

4) повышенная сонливость или, наоборот, бессонница, головная боль, скачки артериального давления;

5) аномальное ускорение или замедление моторных реакций;

6) чрезмерная утомляемость без видимой причины;

7) необоснованное чувство вины или никчемности;

8) снижение способности к концентрации внимания;

9) периодически возникающие мысли о самоубийстве.

При наличии симптомов или большей их части следует обратиться за помощью к врачу. С болезнью самостоятельно справиться невозможно.

Лечение депрессии

Замечено, что те, кто ест рыбу реже раза в неделю, на 30 % больше подвержены депрессии. Оказывается, в рыбе попадаются специфические жировые кислоты, способные не только снимать стресс, но и даже лечить депрессионные состояния. Доказано, что в странах, где потребление рыбы на душу населения высокое, люди меньше жалуются на плохое настроение, приступы депрессии.

Установлено, что депрессия чаще возникает у людей при недостатке в их организме витаминов B1, B6, B12, а также магния. Витамином B1 богаты мука грубого помола, картофель, бобовые, капуста, печень, мозги. Витамина B6 больше всего содержится в злаковых культурах, дрожжах, мясе, яичном желтке и во многих свежих овощах. Витамином B12 богаты печень, мясо, яйца, кисломолочные продукты, дрожжи. Магний в значительных количествах содержится в апельсинах, грейпфрутах, финиках, инжире, ячмене, пшенице, кукурузе, козьем молоке, яичном желтке, горохе, овсе, хлебе, капусте, картофеле, луке.

При депрессивном состоянии принимают укрепляющие нервную систему ***лекарства*** , которые при больших дозах накапливаются в организме, откладываются в органах.

При прогрессировании болезни больной пьет их во все возрастающем количестве, ищет все более сильные лекарства.

Часть препарата, отложившаяся в тканях организма, постоянно выделяется и всасывается в кровь, где уже циркулирует вновь принятое лекарство. В результате необходима уже большая доза успокаивающих средств. Доза резко увеличивается, но состояние депрессии не снижается, а только усиливается. Этот замкнутый круг, в который попал больной, можно преодолеть только очищением организма, постепенным уменьшением дозы лекарственных препаратов и одновременно увеличением доли лекарств из травы.

Для снятия тяжести симптомов депрессии народные лекари предлагают как дополнение к врачебным назначениям следущие средства (***из советов О. В. Корнеевой***).

1. Бурачник лекарственный (огуречная трава). В народе эту траву называют «травой веселья», «сердечным цветком». Она улучшает настроение, снимает чувство страха, подавленности и безысходности. Можно воспользоваться настоем бурачника, для чего 1 ст. л. травы или 1 ч. л. цветков залить 200 мл кипятка. Настоять в течение часа. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

2. Бузина. Приготовить настой из корней бузины черной: 1 ст. л. измельченных корней варить 20 мин на медленном огне. Процедить и принимать в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

3. Кориандр. 100 г плодов залить 1 л сухого красного вина, настоять 7 дней, процедить. Состав принимать по 100 мл 2-3 раза в день.

4. Душица обыкновенная. Приготовить настой: 2 ст. л. сухой травы на 200 мл кипятка. Настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день в теплом виде за 15 мин до еды.

Для снятия головной боли народная медицина издавна применяет следущие средства.

1. Липа. Компресс из листьев липы накладывают на лоб и затылок.

2. Заманиха высокая. Настойка готовится из корневищ с корнями в соотношении 1: 10. Принимают ее по 30-40 капель 2-3 раза в день.

3. Чабрец. 15 г сухой измельченной травы растения на стакан кипятка. Запаривать 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

4. Спорыш (горец птичий). 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка. Настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 2-5 раз в день.

5. Зверобой продырявленный. Залить 1 ст. л. травы стаканом кипятка, варить 15 мин. Процедить и пить по 1/4 стакана в день.

Издавна при депрессивных состояниях народные лекари рекомендовали своим пациентам носить ***ожерелье из жемчуга или сапфира.***

Современная медицина пришла к выводу, что ***музыка*** обладает лечебным эффектом. Так, при депрессивных состояниях лучше всего слушать «Вальс» Шостаковича из кинофильма «Овод», музыкальные иллюстрации Свиридова к повести Пушкина «Метель».

В последние годы возрос интерес к ***глинолечению*** при депрессивных состояниях, что, кстати, в народной медицине давно использовалось. Целителями рекомендуется делать примочки из глины на лоб, затылок, область позвоночника, проложив между глиной и поверхностью кожи тонкие кружки лимона. Длительность процедуры – 3-3,5 ч; проводят ее через день на протяжении 3-4-х недель.

Водные процедуры . Большое значение в лечении имеют водные процедуры. К ним относятся обтирания утром и вечером холодной водой с добавлением поваренной соли или обливания. Изнуряйте себя ***утренней гимнастикой, ходьбой, бегом*** . Сбежать от депрессии помогают и ритмичные движения.

Хождение по росе. Летом очень полезно хождение по росе. Время хождения увеличивается с 2-3 сдо 5 мин. Каждый день время хождения увеличивать на 1-2 с. После хождения по росе нужно обязательно тщательно растереть ноги шерстяной материей.

Ванны с травами. При лечении депрессивных состояний хорошо помогают ванны с лекарственными травами, например, с настоем листьев тополя или с настоем соломы овса посевного. Время пребывания в ванне – 15 мин, температура воды – 37-38 °С. На курс лечения надо принять минимум 15 ванн через день.

Мой совет людям, страдающим депрессией: чем пить горстями различные лекарства, лучше ***обратите внимание на свои жизненные установки*** :

– переоцените то, чего не удалось достичь;

– научитесь отличать неудачу от катастрофы;

– чаще отдыхайте, причем активно занимайтесь спортом, изнуряйте себя утренней гимнастикой, ходьбой, ритмичными движениями. Вместе с потом из вашего организма будет выходить адреналин;

– меняйте обстановку, найдите дело по душе. И узнайте о том, что никогда не поздно начать все сначала. Не зря древние говорили: «Новое стирает старое».

И напоследок еще несколько советов.

Не увлекайтесь транквилизаторами, можно стать лекарственным наркоманом.

Чтобы справиться с депрессией, очень полезно есть изюм, который бодрит и веселит. Способны улучшить настроение бананы, кинза, сельдерей, валериана, пустырник. Включайте в свое меню фасоль, гречку, овсянку, горох, зеленые овощи. В них содержится мощный антидепрессант – магний.

Неврастения

Неврастения, или нервное истощение, нервное переутомление, неврастенический синдром, – психогенное заболевание из группы неврозов, основными проявлениями

которого являются состояние раздражительной слабости, повышение истощаемости и замедленность восстановления психических процессов.

Сегодня, наверное, трудно найти человека, которому в последнее время удалось избежать стрессов, чрезмерного нервного перенапряжения, эмоционального срыва, бессонницы.

Клиническая картина неврастении

В начальной стадии неврастении периодически возникают колебания настроения, наблюдается повышенная раздражительность. При этом такие незначительные внешние раздражители, как, например, громкий разговор, скрип двери, яркий свет, неожиданное появление нового лица, выводят больного из равновесия: он не может сдержать себя, повышает голос, кричит, плачет. Человек начинает жаловаться на затрудненное засыпание и проявления вегетодистонии – повышенную потливость, сердцебиение, нерезкие головные боли. Эти расстройства нестойки и быстро исчезают при соответствующем лечении и отдыхе.

Вторая стадия , промежуточная (или развернутых проявлений), отличается более стойким состоянием раздражительной слабости, которое выражается, с одной стороны, повышенной эмоциональной возбудимостью, повышенной чувствительностью, несдержанностью, непереносимостью ожидания, а с другой – повышенной психической истощаемостью, утомляемостью, ослаблением активного внимания, быстрым переходом от раздражения к чувству усталости, нередко со слезами.

Важное место в этой стадии неврастении занимают нарушения сна, тревожные ожидания. Наиболее характерными симптомами здесь являются и симптомы вегетососудистой дистонии: ощущение пульсации сосудов, учащенное или замедленное сердцебиение, головные боли, нередко сопровождающиеся ощущением стягивания головы – так называемая «каска неврастеника». Нередко отмечаются сексуальные расстройства: снижение полового влечения, ослабление эрекции, преждевременная эякуляция и ослабление либидо.

Для *третьей стадии* неврастении характерны резкая истощаемость, вялость, адинамия, апатия. При этом врачи, обследуя такого рода пациентов, обычно не находят видимых нарушений со стороны внутренних органов.

Лечение неврастении

В начальных стадиях неврастения неплохо поддается излечению, особенно если больной постарается освободиться от наиболее сильных эмоциональных раздражителей и если окружающие его люди смогут войти в его положение, что будет способствовать более скорому выздоровлению.

Утренняя оздоровляющая гимнастика, вечерние прогулки на свежем воздухе, рациональный отдых, контрастные души, занятие любимым делом и прочим, несомненно, окажут благотворное влияние на неврастеника. И, конечно, ускорит выздоровление обращение к врачу (лучше к невропатологу).

Вот к каким выводам давно уже пришли специалисты (О. В. Корнеева).

1. Центральная нервная система будет вам признательна за долгие прогулки на свежем воздухе. Ведь мозг, занимая всего 2 % веса тела, поглощает 18 % получаемого организмом кислорода – гораздо больше, чем остальные органы и ткани.

2. Нервная система любит простую пищу: хлеб грубого помола (ржаной), крупы, особенно гречневую и овсяную, бобовые, рыбу, особенно морскую (и другие морепродукты), сушеные белые грибы, мясо и субпродукты (печень, сердце, почки). Все они богаты целебными для мозга витаминами, макро-, микроэлементами и другими биологически активными веществами.

3. Нервная система любит спокойный, глубокий, безмятежный сон. Такой сон быстро восстанавливает нарушенную деятельность нервных клеток. Так что спите столько, сколько необходимо вашему организму. Восемь часов – это средняя цифра. Но одному человеку достаточно 6 ч, а другому требуется не меньше 9, чтобы восстановиться.

Помогают избавиться от многих симптомов неврастении, в том числе и от головной боли, разработанные специалистами ***упражнения.***

Они помогут восстановить подорванные силы. Если во время рабочего дня какой-то поворот событий, неприятный разговор выбили вас из колеи, если нервы на пределе и нет возможности отвлечься, сменить обстановку, просто отдохнуть, попробуйте выполнить предлагаемые здесь несложные упражнения. Они помогут вам снять нервное напряжение, освободить организм от ряда тягостных симптомов. Итак...

1. Сидя на стуле, возьмитесь обеими руками за сиденье и с силой потянитесь вверх. Сосчитайте до 6, опустите руки и расслабьтесь.

2. Сцепите руки за головой и давите на шею, стараясь сопротивляться этому давлению.

3. Сядьте на край стула. Руки опустите свободно. Посмотрите вверх, в потолок, сосчитайте до 10. Глубоко вдохните, а во время выдоха склонитесь к коленям. Глядя на пол, вдохните; выдыхая – медленно выпрямитесь.

4. Помассажируйте пальцы рук – от основания до кончиков пальцев. Мужчинам начинать с левой руки, женщинам – с правой.

5. Сделайте спокойный вдох (медленно сосчитайте до 6), задержите дыхание на 1-2 с, медленно выдыхайте (считайте от 1 до 12).

А это упражнение вам предлагают китайские специалисты. Оно из группы ***«тайцзи-цигун – гимнастики долголетия».*** Встаньте прямо и разведите руки в стороны. На выдохе присядьте так низко, как только сможете, одновременно опуская руки. Корпус при этом остается прямым. Поднимая руки, на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите 6 раз.

Примечание: при движении вверх пятки можно оторвать от пола.

Внимание сосредоточено на коленях и руках.

Терапевтический эффект: упражнение снимает нервное напряжение, рекомендуется при головокружении, невралгиях и неврозах.

Для снятия нервного напряжения, ослабления или снятия головных болей ***народная медицина*** использует такие средства (из советов В. Д. Казмина).

1. Мед и маточное молочко. Утром и вечером принимать по 30-50 г меда с добавлением чайной ложки маточного молочка.

2. Валериана лекарственная. Столовую ложку измельченных корней растения заливают в термосе стаканом кипятка и оставляют на ночь. При повышенной возбудимости выпивают настой в три приема по 1/3 стакана. Однако более 2-х месяцев принимать валериану нельзя, так как могут возобновиться головные боли, беспокойство, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта.

3. Свекла. Свекольный сок, смешанный пополам с медом, принимают как успокаивающее средство по 0,5 стакана 3-4 раза в день в течение 10 дней или длительно – по 1 стакану в течение 3-4-х недель.

4. Барбарис (из народной медицины Узбекистана). Плоды барбариса обыкновенного употребляют по 50 г 3-4 раза в день для укрепления сердечной мышцы при неврастении.

При сильной головной боли народная медицина рекомендует следующие средства.

1. Мята перечная. При сильной головной боли используйте пасту из мяты перечной как компресс на лоб или аккуратно вотрите ее в область висков. Во время процедуры лучше находиться в затемненном помещении. Если через 20 мин улучшения не наступило, повторите.

2. Роза. Посидеть в розарии хотя бы 5 мин. Действует не только успокаивающе, но и «усмиряет» головную боль. Так же действует и петуния.

3. Осина. Подложите под голову осиновое полено. Через несколько минут оно «отсосет» головную боль.

4. Мокрицы. Масло, в котором варят мокриц, – весьма сильнодействующее лекарство от самой сильной головной боли. Использовать для смазывания и втирания в болезненные участки головы.

5. К трем яичным белкам подмешать немного шафрана, все хорошо взбить. Намазав этой смесью полотенце, привязать его ко лбу.

Если страдающему неврастенией хочется ***поплакать*** , то сделайте это. Слезы содержат гормоны стресса, выделяемые мозгом в момент всплеска эмоций. При плаче эти гормоны выводятся из организма, и человек чувствует себя заметно спокойнее. Проходят и головные боли. Страдающим неврастенией следует употреблять больше продуктов, богатых магнием (бобовых, даров моря, цельнозерновых продуктов, орехов). Ученые обнаружили пониженное содержание этого элемента у постоянных жертв головной боли.

Отказ от некоторых продуктов поможет вам забыть о головной боли. В «черном» списке шоколад, кофе, какао. Содержащиеся в них вещества могут сузить кровеносные сосуды головного мозга, а последующее за этим их расширение вызовет болезненные ощущения в голове.

В большинстве случаев возникновению головной боли способствует пониженное содержание в квартире отрицательных ионов, повышенная концентрация которых в воздухе улучшает не только физическое, но и психическое состояние человека. Решить эту проблему помогут помещенные на подоконник папоротник или цветущая герань, которые не только ионизируют воздух, но и насыщают его благотворно действующими на организм ***эфирными маслами.***

С давних времен для лечения астении, повышенной утомляемости в народе использовали ***глину*** (Болотов В. Б.). Глиняные примочки накладывают на лоб и затылок: длительность процедуры – 2-2,5 ч. Желательно 2 раза в день принимать глиняную ванну, а на ступни накладывать глиняную мазь, приготовленную из сырья глины с добавлением столового уксуса в соотношении примерно 10: 1, при этом икры следует тепло укрыть, надеть шерстяные носки. Длительность процедуры – 1 ч.

Данное лечение оказывает седативный эффект и заметно ослабляет головные боли.

Помогает и ***спицетерапия*** .

Синдром хронической усталости. Испепеление работой. Трудоголик

Все больше людей обращаются за врачебной помощью с жалобами на повышенную утомляемость, снижение работоспособности, утрату остроты восприятия жизни. Особая озабоченность своим состоянием у человека появляется тогда, когда ни полноценный сон, ни длительный отдых не приносят ожидаемого восстановления сил. Уже через несколько дней работы вновь возвращаются усталость и вялость. Вы просыпаетесь утром и отчетливо понимаете, что вам катастрофически не хочется идти на работу. Не только сегодня или завтра, а вообще – никогда больше. Вы ловите себя на том, что вас тошнит от коллег: все они кажутся гнусными интриганами и злобными фуриями, а во главе этого Содома стоит начальница. А уж клиенты и партнеры достойны разве ненависти и насмешек. При обследовании таких пациентов врачи обычно не находят каких-либо видимых изменений со стороны внутренних органов.

Синдром хронической усталости, или СХУ, напоминает состояние перед заболеванием или после него, когда организм долго не может «прийти в себя». Только продолжаться все это может месяцы, а то и годы.

Сейчас разработаны и диагностические критерии этого синдрома. Вот как они выглядят.

Основные симптомы:

– постоянная или периодическая усталость, наблюдающаяся более 6 месяцев и не исчезающая после отдыха;

– отсутствие других сколько-либо серьезных заболеваний.

Второстепенные симптомы:

– небольшая лихорадка или озноб;

– воспаление носоглотки;

– болезненные лимфоузлы – шейные или подмышечные;

– необъяснимая общая мышечная слабость;

– мышечный дискомфорт, мышечная боль;

– длительная усталость после физических нагрузок (более суток), ранее в подобных ситуациях не наблюдавшаяся;

– «разлитая» головная боль.

Симптомов синдрома выгорания довольно много. Помимо тех, о которых было сказано, можно выделить еще постоянное ощущение усталости и обессиленности, депрессивные состояния, апатию или, наоборот, резкую смену настроения. Портятся отношения с начальством, из-за чего возникают конфликты на работе. Теряются смысл, идея собственной деятельности, и, следовательно, обесценивается значимость профессии. Человек ощущает бессмысленность своих усилий, начинает относиться с цинизмом и пренебрежением к тому, чем занят. Частые опоздания на работу или неоправданные уходы пораньше, ссоры с коллегами и ощущение полного тупика – на этом фоне могут возникнуть проблемы в личной жизни, ведь постоянное ощущение усталости не добавляет позитивности и семейным отношениям. В конце концов все это может отразиться на здоровье, вызвав:

– обострения хронических заболеваний, частые простуды, боли в позвоночнике – словом, у кого что;

– мигрирующую боль в суставах;

– нейропсихологические симптомы (один или более): фотофобию (непереносимость яркого света), забывчивость, раздражительность, затруднения с концентрацией внимания, подавленность, дезориентацию во времени и пространстве;

– нарушение сна.

Объективные:

– субфебрильная температура (37,1-37,3 °С);

– неэкссудативный фарингит;

– увеличение шейных или подмышечных лимфоузлов.

Диагноз ставится при наличии двух основных и восьми второстепенных или двух основных, шести второстепенных и двух объективных симптомов.

Если у вас получился результат не в вашу пользу, то не стоит отчаиваться. Просто стоит поискать пути к исправлению ситуации. Кстати говоря, СХУ на сегодня довольно часто встречается среди людей, что объяснимо прежде всего экономической ситуацией во многих семьях, которая не способствует спокойной жизни.

Старайтесь больше внимания уделять своему здоровью. Здесь и утренняя гимнастика, и вечерний моцион, и стремление найти общий язык со своими близкими. Надо постараться наладить и полноценный отдых, прежде всего сон. А мы предложим вам ряд рецептов, которые будут способствовать оздоровлению.

Искусство любить себя

Что же делать, обнаружив у себя большинство этих симптомов? Если вы признали наличие проблемы и решили что-то с этим делать, поздравляю: вы уже сделали первый и решительный шаг. Теперь важно проанализировать причины появления синдрома.

Ответьте на вопросы: когда, почему, что меня перестало устраивать? Зарплата? Сама идея? Если зарплата, то почему она устраивала раньше, что изменилось? Если идея, то следует заняться поисками нового смысла: почитать профессиональную литературу, посетить семинары, пройти курс повышения квалификации.

Шаг следующий – отдых! Причем «на полную катушку», используя все, что доставляет вам удовольствие. Можно сменить обстановку, например пожить в глухой деревне или полностью переменить интерьер в квартире. И обязательно вспомните о своем давно забытом хобби, выделите для него время. Все эти действия направлены на возрождение утраченного чувства любви к себе.

Синдром выгорания первым делом бьет по самооценке. Поэтому важно не забыть, что вы, как и любой человек, не совершенство и имеете право любить и жалеть себя, радоваться и получать удовольствие от жизни, в том числе и от работы. Если ни один из предложенных вариантов не подошел, обратитесь к специалисту. Подобными проблемами занимаются рядовые психологи, а на базе социально-психологических служб проводятся тренинги под названием «Профилактика синдрома выгорания».

И последнее. В психологии считается, что любая деятельность изживает себя примерно через 5 лет. Если за это время на своей работе вы не достигли ни нового статуса, ни прибавки к зарплате, ни расширения сферы деятельности, ни смены ее направления, то рискуете быть подверженным синдрому эмоционального выгорания. Либо меняйте работу, либо ищите ее новый ракурс. Только так можно защитить свое дело от трясины скуки и разочарования.

А вы получаете удовольствие от работы?

Возьмите листочек бумаги и разбейте его на 4 графы. Озаглавьте их так: «Что я делаю как специалист своего дела?», «Для кого это делаю?», «Чего хочу добиться?», «Как я узнаю, что результат достигнут?» По очереди заполните каждую графу и проанализируйте полученный результат.

К примеру, если в первой графе окажется больше информации, чем в остальных, то вы – «Данко с сердцем, вырванным из груди, чтобы освещать путь другим». Вы растворяетесь в работе, забывая о себе, и вам нужно заново установить внутренние границы между своим «Я» и работой.

Если во второй графе не будет записи: «Я это делаю для себя», – напрашивается вывод, что вы своей работой приносите удовольствие и пользу кому угодно, но только не себе. Задайте тогда себе вопрос: какой смысл тратить столько сил, если они мне не приносят пользу?

Но самое сложное – заполнить последнюю графу. Часто мы задумываемся, как важно знать, что работа приносит результат, причем весомый. Он может выражаться не только в деньгах, но и, например, в личном удовлетворении. А когда работа не приносит никакого результата, следует набраться мужества и сменить ее.

Выбирая работу, исходите прежде всего не из ее престижности, а из совместимости с вами – работа должна вам нравиться! В конце концов вы проводите на работе гораздо больше времени, чем с семьей. Подсчитайте сами.

Трудоголик

Выше уже говорили, что нервная система хорошо реагирует на целебную ***музыку*** . Создаст хороший фон для оздоровления вашего организма «Утро» Э. Грига, «Рассвет над Москвой-рекой» (фрагмент из оперы «Хованщина» Мусоргского), романс «Вечерний звон», мотив песни «Русское поле», «Времена года» П. И. Чайковского и другая музыка, которая на вас влияет положительно.

Стрессовые (острые или хронические) ситуации помогут снять простые ***упражнения*** , с помощью которых вы можете расслабиться после напряженного дня, снять дневную усталость, головную боль (В. Д. Казмин). Упражнения потребуют нескольких минут, но дадут вам несколько часов нормального самочувствия. Все упражнения фиксируются на областях тела, особенно страдающих от стресса. Это шея, плечи, верхняя часть спины. Между каждым упражнением на растягивание нужно делать паузу, во время которой применяется техника сокращения мышц всего тела. Она заключается в следующем. Стоя или сидя, глубоко вздохните, во время выдоха полностью расслабьте тело. Соединив пятки вместе, напрягите мышцы икр, затем бедер (но не расслабляйте при этом мышц икр). Постепенно добавляйте новые группы мышц: ягодиц, живота, спины, груди, плеч, рук, до тех пор пока все тело не будет напряжено. Держите это напряжение 5 с и при этом дышите. Потом постепенно начинайте расслабление с мышц рук. Итак...

Растяжение задних мышц шеи (советы В. Д. Казмина по массажу). Положите руки на затылок, глубоко вздохните; выдыхая, опустите подбородок и прижмите локти к груди. Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 с. Медленно вернитесь в исходное положение.

Теперь – упражнение по сокращению всех мышц тела.

Растяжение ромбовидных мышц. Положите ладони на центр верхней части спины и сожмите локти вместе. Глубоко вздохните. Во время выдоха тяните локти вниз, а голову старайтесь не опускать. Оставайтесь в таком положении 10-20 с. Затем повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Растяжение вытянутых рук. На высоте плеч вытяните руки вперед, переплетите пальцы, ладони наружу. Одновременно опустите подбородок на грудь. Оставайтесь в таком положении 10-20 с. Потом повторите упражнение по сокращению всех мышц тела.

Растяжение трапециевидных мышц. Положите обе руки по разные стороны шеи. Глубоко вздохните. При выдохе наклоните голову вниз и руками нажмите на трапециевидные мышцы (они находятся между плечами и шеей). Оставайтесь в таком положении от 10 до 20 с. И опять – упражнение по сокращению всех мышц тела.

Боковые растяжения шеи. Наклоните голову влево, при этом руки сомкните за спиной, левая кисть обхватывает запястье правой. Растяжение должно занять 10-20 с. Повторите упражнение, наклонив голову вправо.

Закончите весь комплекс упражнений на сокращение мышц тела.

Пройдет совсем немного времени, и вы почувствуете значительное облегчение.

Народная медицина при бессоннице рекомендует в дополнение к назначениям врача следующие средства.

1. Облепиха. Сок из свежеразмолотых плодов с сахаром и водой хорошо освежает, устраняет усталость.

2. Яблочный уксус. При хронической усталости прекрасным средством является чашка меда с 2 ч. л. яблочного уксуса. Пьют по 2 ч. л. смеси на ночь перед сном.

3. Морковь. Освежает и снимает повышенную утомляемость морковный сок, который пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

4. Земляника и заманиха. При хронической усталости, переутомлении, головной боли помогает настой листьев земляники с измельченным корнем заманихи. Настой готовят так: взять по 1 ст. л. измельченного сырья, залить 0,5 л кипятка, настоять 4 ч в теплом месте. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

5. Приготовить сбор:

мелисса лекарственная – 3 части;

цветки липы и листья земляники – 2 части;

корневища валерианы – 3 части;

цветки ромашки лекарственной – 2 части;

трава донника лекарственного – 1 часть.

Смесь заварить и пить как чай.

6. Осина. В старину при головных болях подкладывали под голову осиновое полено, которое «забирало отрицательную энергию» из организма и «отсасывало» головную боль.

7. Сахар. Ложка сахара, принятая на ночь с теплой кипяченой водой, ослабляет головную боль.

8. Чеснок. Очистите несколько долек, сделайте кашицу, приложите, завернув в марлю, к вискам.

9. Вороний глаз (четырехлистный). Приготовить настойку: 1 ст. л. сырья залить 1 л водки и настоять в темном месте 14 дней, периодически взбалтывая. Процедить. Пить по 1 ст. л. 2-3 раза в день. Это средство эффективно при хронических головных болях.

10. Майский ландыш. Приготовить настой: 1 ст. л. измельченных сухих цветков залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 ч. После процеживания принимать по 2 ст. л. 3-5 раз в день.

Зарядись от дерева. Ученые утверждают, что деревья оказывают на человека лечебное воздействие, стоит только прислониться к стволу. Многие знают «свои» деревья по календарю друидов. Но не все знают, что есть деревья, обладающие свойствами отдавать и забирать энергию. И в том и в другом случае это может принести пользу человеку.

Для большинства людей деревьями, забирающими энергию, являются осина и тополь.

Деревьями, «подпитывающими» человека, оказались дуб (почти для всех людей), береза, сосна, каштан. Принимать и отдавать энергию может не только живое дерево, но и мебель, сделанная из него, даже просто кусочки дерева в виде плашек.

Береза концентрирует силу и внимание, генерирует энергию в организме. Березовый сок является общеукрепляющим.

Бук повышает устойчивость к стрессам и способность концентрироваться, а также улучшает кровообращение.

Дуб – антистрессовое дерево, активизирует кровообращение.

Каштан – лечит от ревматизма и бессонницы, снимает нервное напряжение.

Сосна успокаивает и снимает психическое напряжение.

Лиственница – противовоспалительное дерево, наполняет человека оптимизмом.

Чтобы установить энергетический обмен с деревьями, прежде всего нужно определить, какие деревья именно для вас являются забирающими и отдающими энергию. Для этого вырежьте из фольги полоску длиной 10-15 см, шириной 2-3 мм. Возьмите эту полоску за один ее конец указательным и большим пальцами. Медленно подойдите к дереву. Если свешивающийся конец полоски начнет клониться к дереву, следовательно, оно обладает «забирающими» свойствами, если будет отклоняться от дерева – «подпитывающими».

«Забирающие» деревья используйте, когда ощущаете переизбыток энергии, выражающийся в виде головных болей при остеохондрозе, болей в печени, неврозов сердца. «Подпитывающие» деревья ищите при недостатке энергии в организме, что может выражаться в частых ангинах, простудах, желудочно-кишечных расстройствах.

Дерево, от которого вы хотите получить энергию, должно быть правильной формы и здоровым. Следует узнать, где его северные и южные стороны. Если вы желаете повысить свой энергетический уровень, то подойдите к дереву с южной стороны, обхватите ствол руками, прижмитесь к нему грудью и стойте так 1,5-2 мин.

Шизофрения

Прогредиентное заболевание, характеризующееся постепенно нарастающими изменениями личности (аутизмом, эмоциональным обеднением, появлением странностей и чудачеств), другими негативными изменениями (диссоциацией психической деятельности, расстройствами мышления, падением энергетического потенциала) и различными по тяжести и выраженности продуктивными психопатическими проявлениями (эффективными, неврозо-психоподобными, бредовыми, галлюцинаторными, гебефренными, кататоническими).

Клиника и этиология

Этиология, патогенез шизофрении недостаточно изучены, важную роль играют конституционно-генетические факторы, а также пол, возраст больных. Наиболее тяжелые формы заболевания встречаются преимущественно у мужчин, менее прогредиентные – у женщин.

Шизофрения, начавшаяся в юношеском возрасте, протекает более злокачественно, чем у взрослых.

Симптомы шизофрении зависят от стадии развития и формы течения заболевания. Выделяют три основные формы шизофрении: непрерывно текущую, приступообразно-прогредиентную (шизообразную) и рефлекторную (периодическую).

При непрерывно текущей шизофрении отмечается постепенное утяжеление болезненных проявлений с последовательной сменой неврозоподобных галлюцинаторно-бредовых и кататоно-гебефренных расстройств.

При вялотекущей шизофрении развитие процесса долго не приводит к грубым изменениям личности и выраженным нарушениям социальной адаптации. В клинической

картине доминирует психопатическая симптоматика (навязчивости, фобии, истерические, сенестонпохондрические, деперсонализационные проявления, сверхценные люди).

Приступообразно-прогредиентная шизофрения характеризуется приступами, разделенными ремиссиями.

Лечение шизофрении

1. Сонная терапия.
2. Инсулиново-коматозная.
3. Электросудорожная терапия.
4. Шоковая.
5. Лечение переливанием крови.
5. Пирогенно-инфекционная терапия.
6. Малярно-терапия.
7. Симптоматическая терапия (барбамил, транквилизаторы, антидепрессанты, психотропные средства).
8. Витаминотерапия.
9. Длительные теплые ванны.
10. Влажное укутывание, общесветовые ванны.
11. Облучение ультрафиолетовыми лучами.
12. Электрическое поле ультравысокой частоты.

Эпилепсия (падучая болезнь)

Хроническое нервно-психическое заболевание, характеризующееся повторными припадками.

Причинами эпилепсии являются родовые травмы, повреждение головы, интоксикации, инфекции, черепно-мозговые травмы и др.

В связи с этим нецелесообразно разделение на «геруинную» (наследственно обусловленную) и «симптоматическую» (результат органических поражений мозга).

Клиническая картина

Припадкам эпилепсии предшествуют предвестники (ауры): чувствительные ауры – в виде парестезии или болей, двигательные – в виде спазмов или судорог, гиперсекреции слезных и слюнных желез, покраснения или побледнения лица, иногда возникает эффект страха.

Припадки начинаются с тонических судорог, переходящих затем в клонические с локализацией в отдельных группах мышц. Во время припадка больные теряют мочу и прикусывают язык. Зрачки расширены и неподвижны. После припадка обычно наступает сонливое состояние, амнезия.

Вместо больших припадков могут возникать «малые приступы» (*peti mal,* или абсанс) с кратковременной потерей сознания. Некоторые случаи эпилепсии характеризуются тем, что больной внезапно убегает и где-либо падает. Наблюдается иногда эпилепсия в виде так называемых «кивательных судорог», непроизвольных сгибаний головы в виде поклона.

При эпилепсии отмечаются дисфория – внезапные кратковременные изменения настроения в форме тоски, злобы, раздражительности, сумеречные состояния, изменение характера.

Эпилептический припадок обусловлен распространением чрезмерных нейронных разрядов из очага эпилептической активности на весь мозг (генерализованный припадок) или его часть (парциальный припадок). Эпилептический очаг может возникнуть при острых заболеваниях мозга, например при нарушении мозгового кровообращения, менингитах, что сопровождается так называемыми случайными эпилептическими припадками.

При эпилепсии как болезни повторные припадки обычно являются результатом

действия эпилептического очага в виде склеротического атрофического фокуса. Важным звеном патогенеза является ослабление антиэпилептического влияния (ретикулярное ядро моста мозга, хвостатое ядро, мозжечок), что ведет к периодическому прорыву эпилептического возбуждения, т. е. эпилептическим припадкам.

Лечение эпилепсии

Симптоматическую эпилепсию лечат воздействием на причинный фактор (удаление опухоли, арахноидита и т. п.).

Противоэпилептическое лечение

Диета: голодная, бессолевая, кетогенная. Кетогенная диета основывается на получение ацидоза, содействующего уменьшению припадков. При этой диете больные получают в сутки до 20 г углеводов, 30 г белка и 180 г жиров. Такая диета соблюдается в течение 6-8 недель.

Медикаментозное лечение проводится непрерывно и длительно.

Подбор медикаментов (барбитураты) и их дозировка должны быть индивидуальными, в зависимости от особенностей припадков, их частоты и периодичности, возраста больного и др.

Народная медицина при заболевании эпилепсией предлагает свои рецепты как дополнение к врачебным назначениям.

1. Девясил высокий. Используют из расчета 2 ч. л. на 1 стакан кипятка (в термосе). Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 40 мин до еды.

2. Полевой шалфей или буквица. 6 г буквицы заварить 0,5 л кипятка с сахаром. Настоять 15 мин. Пить как чай перед едой. Это дневная доза.

Кроме того, народная медицина предлагает при эпилепсии (В. Н. Кортиков, А. В. Кортиков) следующие средства.

1. Арника горная. Столовую ложку цветков настаивают 1-2 ч в стакане кипятка. Принимают по 2-3 ст. л. 3-5 раз в день.

2. Бадьян (звездчатый анис). Столовую ложку корня настаивают 2-3 ч в стакане кипятка. Принимают по 2-3 ст. л. 3-5 раз.

3. Белозар болотный. Чайную ложку настаивают 2 ч в стакане кипятка. Принимают по 1-2 ст. л. 3-5 раз.

4. Болиголов крепчатый. Настойка: 10 %-ная на 40 %-ном спирте, принимать по 7-10 капель на 1/2 стакана воды 2-3 раза в день.

5. Борщовник. 1-2 ст. л. корней настаивать 8 ч в 2-х стаканах кипятка. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

6. Буквица. Столовую ложку корней (траву) настаивать 2-3 ч в 2-х стаканах кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

7. Валериана. 1-2 ч. л. корня настаивать 2-3 ч в стакане кипятка и пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

8. Дягель. 2 ст. л. корневищ с корнями настаивают 2-3 ч в 2-х стаканах кипятка. Пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

9. Костяника. Столовую ложку листьев настаивают 2-3 ч в стакане кипятка и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

10. Липа. 2 ст. л. цветков кипятят 10 мин в 2-х стаканах кипятка. Выпивают на ночь.

11. Мелисса. 2-3 ст. л. травы настаивают в 0,5 л кипятка 1-2 ч, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

12. Марьин корень (пион уклоняющийся). Столовую ложку травы настаивают 1-2 ч в стакане кипятка. Принимают по 2-3 ст. л. 5 раз в день.

13. Полынь. 3-4 ч. л. сырья настаивают 3 ч в 2-х стаканах кипятка. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

14. Пустырник сердечный. Столовую ложку настаивают 6-8 ч в стакане кипятка, пьют 3 ст. л. 3-5 раз в день.

15. Рута душистая (пахучая). Столовую ложку травы настаивают 8 ч в стакане кипятка,

принимают по 2-3 ст. л. 3-5 раз в день.

16. Синюха лазурная (корневища). Столовую ложку сырья настаивают 2-3 ч в стакане кипятка. Пьют по 1-2 ст. л. 3-5 раз в день.

17. Чистец болотный (байкальский). Столовую ложку настаивают 2-3 ч в стакане кипятка, пьют по 2-3 ложки 3-5 раз в день.

ОБЩИЕ МЕТОДИКИ ОЧИСТКИ ОРГАНИЗМА

В этом разделе описаны общие методики очищения, применение которых будет способствовать выздоровлению (лечение мумие, «живой» и «мертвой» водой, серебряной водой, продуктами пчеловодства и др.).

Это способы – как дошедшие до нас из старинных книг, так и созданные современными целителями и натуропатами (Б. Болотов, Л. и Г. Погожевы, Малахов Г. П., Маловичко О., Елисеева О. И., Корнеева О. В., Щадимов Е. В. и др.).

Лечение «живой» и «мертвой» водой (по Менеджян Г. З., Маловадко А., Болотову Б. В.)

Давно известно, что при электролизе воды на специальных препаратах (активаторах) происходит химическая реакция разложения воды на положительные и отрицательные ионы при пропускании через нее тока от источника постоянного напряжения. В процессе электролиза около анода вода приобретает кислотные свойства (анолит, мертвая), у катода – щелочные (живая, каталит).

Исследования показали, что от воздействия щелочной воды быстро заживают мелкие ссадины, порезы, царапины.

Быстрое заживление свежих ранок, ожогов, порезов, эксперименты с хлопком (полив грядок активированной водой) пробудили назад *щелочную воду «живой», а кислотную – «мертвой»* (по аналогии со многими народными сказками).

С 1985 г. активированную воду стали называть более официально: кислотную, «мертвую» – аналитом (от слова «анод»), препаратом А, бактерицидом; щелочную, «живую» – католитом (от слова «катод»), препаратом К, стимулятором.

Одним из первых, кто самостоятельно изготовил бытовой аппарат для изготовления «живой» и «мертвой» воды, был Д. Кротов – заслуженный рационализатор и изобретатель из Ставрополя. Он же опробовал на себе и предложил первые рецепты по применению активированной воды в лечебных целях.

В литературе публикуются различные варианты изготовления активатора в домашних условиях. Один из них показан на схеме.

Приготовление активированной воды

Литровая банка, 2 электрода из нержавеющей стали, расстояние между ними – 40 мм, не достают до дна. Нержавейка размером 40 ґ 160 ґ 0,8 мм.

Процесс приготовления воды длится 5-30 мин в зависимости от необходимой крепости. После приготовления отключить вилку от сети, быстро вытащить мешочек и вылить «мертвую» воду в другую посуду.

Анод – пластина, подключенная к сети через диод Д246 или Д247.

Катод – пластина, подключенная к сети напрямую.

В стеклянную банку опустить брезентовый мешочек и налить воду, не доливая примерно 0,5 см до верхнего края. Воду можно брать непосредственно из водопроводного крана, предварительно очистив ее бытовым фильтром, или кипяченую, но в этом случае активированная вода резко ухудшает свои биологические свойства. Опустить электроды –

один в мешочек, другой в банку, включить в сеть. Через 5-30 мин (в зависимости от необходимой крепости) активированная вода готова. Выключить прибор из сети, удалить из банки электроды, достать брезентовый мешочек с «мертвой» водой и переложить в другую посуду. Из «живой» воды фильтрованием удалить белые хлопья – безвредные соли кальция. Желательно время от времени электроды менять местами, т. е. одно время электрод служит катодом, затем – анодом, чтобы они очищались от осевших на них солей кальция.

Активированную воду широко применяют в медицинских целях в Японии, Израиле, Франции, Индии и в некоторых других странах. Подчеркивается, что эффективность лечения с применением этой воды достигает 88-93 %.

Активированная вода в ряде случаев может оказаться более эффективным и дешевым средством, чем традиционные воды.

Свойства активированной воды

Вода, получившая название «живая», имеет показатель pH около 0,5, «мертвая» – соответственно около 3.

Кислотная («мертвая») вода – это прозрачная жидкость из осадка, кислая на вкус, слегка вяжущая, имеет запах кислоты. Свои биологические свойства она сохраняет в течение 2-3-х недель – в зависимости от ее концентрации и условий хранения. Хранить кислотную воду следует в плотно закрытых сосудах вдали от солнечного света. Желательно использовать термос или бутылки из темного стекла.

Кислотная вода имеет резко выраженные антисептические свойства. При внутреннем употреблении она понижает кровяное давление, замедляет обмен веществ в организме, уменьшает боль в суставах и т. д. При наружном – обеззараживает бинты, убивает микробы в гноящихся ранах.

Щелочная («живая») вода – также прозрачная, хотя после реакции возможен осадок в виде хлопьев. Чем хуже исходная водопроводная вода, тем больше осадок. Запаха она практически не имеет. На вкус – щелочная, мягкая, напоминает дождевую воду. Эта вода быстро заживляет свежие раны, стимулирует обмен веществ в организме, повышает кровяное давление, улучшает аппетит и пищеварение. Если ее хранить в темном месте, без доступа воздуха, то свои свойства она сохраняет в течение недели.

При приготовлении и использовании активированной воды целесообразно соблюдать следующие правила.

Активированную воду нельзя хранить в холодильнике и без надобности охлаждать также не следует.

Это связано с рядом причин, в частности с вибрацией холодильника, с его магнитным полем. Хотя это поле невелико, но его влияние заметно сказывается на качестве воды, ухудшая ее свойства. Во многих рецептах, приведенных ниже, перед применением активированную воду рекомендуется подогреть. Следует соблюдать осторожность и в этом случае. Воду необходимо подогревать на небольшом огне, желательно в эмалированной или керамической посуде (но не на электроплите!), до кипения не доводить, иначе вода практически лишается своих полезных свойств.

При смешивании «живой» и «мертвой» воды происходит взаимная нейтрализация, и полученная жидкость теряет свою активность. Поэтому при приеме внутрь «живой», а затем «мертвой» воды нужно делать паузу между приемами не менее 1,5-2 ч.

При наружном применении – скажем, после обработки раны «мертвой» водой – также необходима пауза в 8-10 мин, и только потом рану можно обрабатывать «живой» водой.

Еще раз следует подчеркнуть, что активированная вода – это не искусственный, а натуральный продукт. Она не вызывает аллергии, а, наоборот, с успехом ее лечит. В наихудшем случае вода лишь не окажет заметного эффекта при лечении конкретного недуга, но все равно благотворно скажется на общем самочувствии и не причинит никакого вреда.

Действие активированной воды можно усилить, применяя ингаляции, особенно для лечения инфекционных простудных заболеваний («мертвой» водой). Можно применять и способ электрофореза, например при лечении насморка.

Для этого необходимо обернуть марлей два тонких электрода (анода), предварительно смочив марлю «мертвой» водой, и вставить их в нос. Катод же надо прижать к увлажненному затылку. Конечно, необходимо соблюдать осторожность: напряжение источника не должно превышать 3-4,5 В. Обычно достаточно 1-2 процедур по 10-12 мин.

Не следует принимать лекарства вместе с активированной водой. В крайнем случае необходимо выдерживать паузы в 2-2,5 ч между приемом лекарств и воды.

При приеме внутрь активированной воды однократная средняя доза для взрослого человека составляет, как правило, 1/2 стакана (если в конкретном рецепте не указана дозировка). Для детей в возрасте от 2-х до 5 лет – 1/4 стакана, от 5 до 12 лет – 1/3 стакана, от 12 и более – 1/2 стакана.

Для наружного применения и полоскания процедуру лучше повторять 6-10 раз в день.

Если в рецепте не указано время приема воды, принимать за 30 мин до еды или через 2-2,5 ч после еды.

Прежде чем применять воду в косметических целях, необходимо кожу обезжирить качественным мылом или спиртовым раствором салициловой кислоты.

Перед наложением водного компресса больное место необходимо прогреть либо песком, либо солью, либо 5-минутным легким массажем. Активированную воду перед употреблением (для компрессов и полосканий) обязательно подогреть на водяной бане (т. е. не на прямом огне, а тем более не на электроплите).

Приходится успокоить чересчур ретивых поклонников этой воды – ее нельзя принимать бесконтрольно.

Это не питьевая ежедневная вода, а строго дозированное, специфичное лекарство.

О состоянии кислотно-щелочного равновесия КЩР (Моловченко). О крови можно судить по цвету конъюнктивы (в уголке глаз). При норме КЩР цвет конъюнктивы ярко-розовый, при кислом состоянии – бледно-розовый, при щелочном – темно-розовый. Цвет меняется через 80 с после поступления в организм любых веществ (любым путем). Здесь «живая» и «мертвая» вода может полностью сработать на благо всего организма.

Использование «живой» и «мертвой» воды для лечения ряда болезней

Магнитная вода по Маловичко А., Менеджян Е

Доктор медицинских наук Е. Утехин (1984 г.) в газете «Советская индустрия» писал так о силе магнитных ванн: «Омагниченная вода становится биологически активной и поэтому может оказывать терапевтическое действие».

Свойства омагниченнной воды

Эксперименты показали, что употребление внутрь омагниченной воды повышает проницаемость биологических мембран тканевых клеток, снижает количество холестерина в крови и печени, регулирует артериальное давление, повышает обмен веществ, способствует выделению мелких камней из почек.

Были отмечены положительные результаты и при лечении омагниченной водой больных, страдающих экземой и различными заболеваниями кожи – дерматитами, инфекционными полиартритами, ревматоидным артритом и др.

Поскольку омагниченная вода оказывает нормализующее действие на холестериновый обмен при атеросклерозе и положительно влияет на течение заболевания, то ряд ученых рекомендует пить ее не только в лечебных целях, но и для профилактики атеросклероза.

Приготовление омагниченной воды

Омагниченную воду можно приготовить в домашних условиях.

Необходимо купить в хозяйственном магазине устройство для магнитной обработки

воды УМОВ-400В (способ употребления воды написан в инструкции).

Его схема проста: воду из-под крана пропускают через трубку, внутри которой находятся два магнита, которые меняют ее структуру и pH. Две или три недели приготовлении пищи пользуйтесь только этой водой.

Лечение серебряной водой (по Маловичко, Озеровой)

Целебные свойства воды, приобретаемые ею после контакта с металлическим серебром, были известны еще в глубокой древности.

Персидский царь Кир еще в V в. до н. э. использовал в походах питьевую воду, сохраняемую в серебряных священных сосудах.

Серебряная вода губительно действует на многочисленные бактерии и вирусы. Высокая бактерицидность электролитического раствора серебра признана высокоэффективной и используется в основном для консервирования питьевой воды. Этот метод позволит с высокой степенью гарантии обеззараживать и консервировать воду на морских судах на все время рейсов.

Сегодня такой водой пользуются космонавты.

Применение серебра в медицинской практике

Несмотря на то что растворы серебра еще издревле использовались в народе для лечения множества заболеваний и есть неопровержимые доказательства применения серебра в медицинской практике, надо признать, что в настоящее время оно неоправданно под натиском коммерческой индустрии лечения антибиотиками и прочей химерой.

В 1895 г. Креде впервые в хирургической практике применил органические соли серебра как антисептическое средство для лечения ран. Наилучшим препаратом оказался раствор лимоннокислого серебра в концентрациях 100-200 мг/л. Позже Креде применил посеребренную марлю как антисептическое средство для домашнего обихода и в военно-полевой практике.

Аммиачные растворы применяли при лечении хирургического сепсиса.

Серебряная пудра, приготовленная на лабилине, применялась для лечения поверхностных ран и других повреждений кожи.

Применение коллоидного серебра дало хорошие результаты по обеззараживанию столбнячного и дифтерийного токсинов.

«Серебряная вода» применялась для приготовления различных вакцин. Консервировали даже тифозную вакцину.

Результаты применения «серебряной воды» и раствора солей серебра с лечебной целью свидетельствуют об эффективности их действия при желудочно-кишечных заболеваниях, холециститах, воспалительных процессах зева, глаз, поверхностных язвах, ранах.

Прекрасное противовоспалительное и обезболивающее средство при лечении острого и подострого артрита, дистрофического остеоартрита, хронического остеомиелита, послеоперационных воспалительных явлений, ран, карбункулов, фурункулов, панарициев, гнойничковых заболеваний кожи и подкожной клетчатки – электрофорез на «серебряной воде». Особенно ценен этот метод при непереносимости антибиотиков и сульфаниламидов, а также при устойчивости к ним микроорганизмов.

Положительный лечебный результат при тонзиллэктомии дает полоскание 3-4 раза в день при дозе 200 мг/л.

Наиболее эффективна санация небных миндалин электролитическим серебром. Убивает одновременно разные виды гноеродных и кишечных стрептококков и стафилококков, вентирующих в криптах небных миндалин, прекрасно лечит хронический вазомоторно-аллергический ринит.

Среди препаратов для лечения ожогов серебро не имеет себе равных по эффективности.

«Серебряная вода» может быть использована в качестве наружного средства (примочки, ванны) при лечении дерматозов: вирусного, дрожжевого, стрепто-стафилококкового, трофического происхождения.

Добавление небольшого количества аммиака к серебряной воде делает растворы электролитического серебра хорошо усвояемыми.

Знаменитый препарат профессора П. Е. Ермолаева «Аммарген» (2,5 части азотного кислого серебра, растворенного в смеси, состоящей из 30 частей 25 %-ного нашатырного спирта и 70 частей воды) применялся в прославленной клинике Н. Н. Бурденко. Этим препаратом лечили гнойные раны, перитонит, флегмоны, гнойный плеврит, травматические инфицированные раны, карбункулы, фурункулез, ангину, острый ринит, обморожения, лимфангоит, стерильный и вторичный инфицированный туберкулезный гнойный пневмоплеврит, септические послеродовые заболевания и др.

Пермский мединститут рекомендует в комплексной терапии острой хронической пневмонии применять аэрозоли и электроаэрозоли «серебряной воды» в концентрации 5-10 мг/л.

Сочетание туберкулостатической терапии с электрофорезом серебра для лечения туберкулезной лобарной пневмонии способствует ускорению ликвидации перифокальной экссудативной реакции, рассасыванию творожистого некроза, скорейшей ликвидации очагов туберкулезной пневмонии и очага внелегочной туберкулезной диссеминации.

Применяется «серебряная вода», полученная электролитическим способом, в виде орошений и аппликаций для лечения язвенного гингивостоматита, многофортной экссудативной эритемы, длительно не заживающих язв, острого стоматита, грибковых стоматитов, воспалительно-дистрофической формы пародонтоза. Иначе говоря, это хорошее средство лечения острых и хронических воспалительных заболеваний слизистой оболочки полости рта.

Орошение ротовой полости проводить в течение 5-7 мин «серебряной водой» в концентрации 22-25 мг/л.

Процедуры назначаются больным с воспалительно-дистрофической формой пародонтоза I, II, III степени, катаральным, язвенным гингивитом. После курса лечения исследователи отмечают отсутствие серозно-гнойных выделений, повышение стойкости капилляров, исчезают болевые ощущения, уплотняется слизистая десен.

«Серебряную воду» в Уфимском тубдиспансере с успехом используют при лечении свищей и язв, образующихся в результате костного туберкулеза и туберкулеза лимфатических желез с распадом и нагноением. Многие годы не заживавшие раны затягивались за 2-5 месяцев.

В Краснодарском крае «серебряную воду» с успехом применяют для лечения хронических тонзиллитов, катаральных ангин, язвы желудка и 12-перстной кишки, трофических язв, в гинекологической и зубоврачебной практике, физиотерапии.

Высокоэффективна «серебряная вода» при лечении бактериальных вульвовагинитов у детей.

«Серебряная вода» с успехом может применяться и в ветеринарной практике для профилактики и лечения кондикоза у кроликов и диспепсии у телят, поноса у пчел, желудочных заболеваний у поросят.

При систематическом употреблении питьевой воды, обработанной серебром, доза его в воде не должна превышать 0,05 мг/л.

Ориентировочная дозировка электролитических растворов для внутреннего употребления 3 раза в день за 20 мин до еды или через 20 мин после еды по 0,4-0,6 мг. Срок лечения по назначению врача.

«Серебряная вода» приготавливается специальными электрическими ионаторами разных моделей и мощности (см. специальные руководства).

Использование «серебряной воды» в лечебной практике. Данные рекомендации автор дает, опираясь на научные работы многих научно-исследовательских институтов АН

Украины, рекомендации заслуженного врача М. А. Ромоданова, кандидата медицинских наук А. А. Вакар.

На основании собранного материала можно дать подробные рекомендации по использованию растворов серебра в различных областях и по следующей рецептуре.

1. Хирургия (при поражении костей, мышц, суставов, лимфатических узлов и других органов, вызванном стрептостафилопневмококковой инфекцией, туберкулезной палочкой и др.). Концентрация серебра – 20-30 мг/л, температура раствора – 30-32 °С для орошений, промываний, примочек, компрессов, а также для введения в свищевые входы.

2. Офтальмология (при конъюнктивите, блефарите, кератите, воспалении слезного мешка и других воспалительных процессах). Концентрация серебра – 10-20 мг/л, температура для примочек и промываний – комнатная.

3. ЛОР (оториноларингология) – при поражении наружного слухового прохода, воспалении среднего уха, мастоидите, фарингите, ларингите, гайморите, тонзиллите и рините, а также при различных формах ангины и гриппозных эпидемиях. Концентрация серебра – 20-25 мг/л, раствор – подогретый, применяется с целью лечения и профилактики в виде полосканий, промываний и примочек.

4. Терапия и эндокринология (при лечении язвы желудка и 12-перстной кишки, хронического гиперацидного гастрита, сопровождающегося изжогами, а также при лечении секреторных неврозов с повышенным выделением желудочного сока; энтерита и колита, при эндокринологических заболеваниях, головной боли и нарушении обмена веществ – сахарная болезнь, диатезы). Концентрация серебра – 20 мг/л, по 2 ст. л. в день за 15-20 мин до еды на протяжении 1-3 месяцев.

5. Инфекционные заболевания (при дизентерии, брюшном тифе, паратифе, скарлатине, дифтерии и др.). Концентрация серебра – 10-20 мг/л, по 1 ст. л. через каждые четыре часа, а также в виде теплых полосканий и клизм.

6. Акушерство и гинекология (при различных воспалительных процессах слизистой оболочки гинекологической сферы и трещинах сосков). Концентрация серебра – 20-25 мг/л, в виде орошений, марлевых тампонов и промываний.

7. Дерматология (при фурункулезе и грибковых поражениях кожи). Концентрация серебра – 30-35 мг/л, раствор – подогретый.

8. Стоматология (при афтозно-ульцерозном стоматите, гингивите, и других заболеваниях полости рта). Концентрация серебра – 20 мг/л, раствор – подогретый, для полосканий. Капли «Князь Серебряный» повышают иммунитет.

Препараты серебра в официальной медицине.

Протаргол (Protardoum) – Argentum Protenicum – порошок коричнево-желтый или коричневый, без запаха, слабо горьковатого и слегка вяжущего вкуса, легко растворяется в воде, не растворяется в спирте, эфире, хлороформе. Содержит 7,8-8,3 % серебра. Применяется как вяжущее антисептическое и противовоспалительное средство для смазывания слизистых оболочек верхних дыхательных путей (1-5 %-ный), для промывания мочеиспускательного канала и мочевого пузыря при гонорейном хроническом уретрите и др.

Коле Паргол (Collerdolum) – Ardentum colloidale, серебро коллоидное.

Зеленовато– или синевато-черные мелкие пластинки с металлическим блеском, растворяются в воде с образованием коллоидного серебра. Содержит 70 % серебра. Применяют:

1) в виде 0,2-1 %-ного раствора для промывания гнойных ран;

2) в виде 1-2 %-ного раствора для промывания мочевого пузыря при хронических циститах, при уретрите;

3) при гнойных конъюнктивитах и блефарите в 2-3-5%-ном растворе для глазных капель;

4) при рожистых воспалениях, мягком шанкре, лимфадените назначают иногда втирание 15 %-ной мази – взрослым по 3 г, детям по 1 г четыре раза в день.

Меры предосторожности

Данные рекомендации крайне осторожны и далеко не исчерпывают всех возможностей «серебряной воды». Дозы концентрации явно завышены (дабы не рисковать). Автор, однако, предостерегает от неумеренного применения высоких концентраций для внутреннего применения.

У людей при приеме 2 г серебра возникают токсические явления. При 10 г наступает смерть. Дозы серебра, описываемые в лечебных и других целях, никогда не могут привести к токсическим проявлениям, так как употребляются почти в гомеопатических дозах.

Лечение пчелопродуктами (по Кузьминой К. О., Соколинской В. О.)

Мед

Пчелиный мед – продукт, вырабатываемый медоносными пчелами (*Apis mellifera*) главным образом из нектара цветущих растений, но отличающийся от нектара физическими и химическими свойствами.

Мед применяется широко как отличное профилактическое средство для повышения иммунитета, при частых простудных заболеваниях, анемиях, неврозах, заболеваниях сердца, желудочно-кишечного тракта, кожи, глаз, в урологии и др. Оказывает противомикробное, противовоспалительное отхаркивающее и общеукрепляющее действия. Постоянное потребление меда повышает иммунологическую реактивность организма, делает его устойчивым к инфекциям, а заболевший организм переносит болезнь легче. Мед показан для лечения легких и почек, очищает организм от шлаков, незаменим при спазмах внутренних органов, очень хорош при мочекаменной болезни. С терапевтической точки зрения ценность меда объясняется тремя факторами: природой сахаров, наличием пыльцы и маточного молочка в меде, воздействием антибиотиков из тела пчелы. Прием меда индивидуален, но не более 150 г в день.

Перед началом лечения медом проконсультируйтесь с врачом.

Прополис (по Соколинской В. А., Кузьминой К. О.)

Прополис – клейкое смолистое вещество, собранное с растений разных видов (почек и трещин тополя, березы, хвойных деревьев, подсолнечника и др.), которым пчелы заделывают соты. Это наиболее активный природный антибиотик, по своей активности равный эвкалипту, календуле, луку, чесноку. Прополис имеет очень специфические запах и вкус. На языке он оставляет ощущение горечи и вяжущий вкус, жуется как жвачка.

Именно так его рекомендуют употреблять – жевать и через 10-15 мин проглотить. В этом случае прополис успевает обеззаразить слизистую полости рта, бактерицидные вещества всасываются в кровь, а также попадают в слизистую носоглотки. Оставшиеся полезные компоненты попадают в желудок и кишечник. Полностью прополис растворяется в желудочно-кишечном тракте. Доза прополиса в 0,1 г – кусочек размером со спичечную головку. Для ежедневного приема при большинстве заболеваний, в том числе и инфекционных, требуется значительно больше – раз в пять. Поэтому чаще используют настойку прополиса: 5 г прополиса растворить в 20 мл водки, настаивать 13 дней и принимать по назначению врача. Проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Промышленным способом производится экстракт прополиса «Прополтин» – таблетки, покрытые кишечно-растворимой оболочкой. Этот препарат обладает противовоспалительным действием, а также выраженной антивирусной активностью к энтеральным коронавирусам, не вызывает аллергии и местных раздражений.

В последнее время стали широко применять метод лечения, при котором прополис нужно вдыхать. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что таким образом можно врачевать бронхит, острое воспаление слизистых оболочек носа, глотки и гортани, хроническое воспаление бронхов, хронические неспецифические пневмонии и бронхиальную астму, хронические фарингиты.

В этих и других случаях заболевания органов дыхания рекомендуется применять 5 %-ный спиртовой раствор прополиса в виде эмульсии в персиковом, облепиховом, шиповниковом масле в пропорции 1: 3, 1: 2, 1: 1 или разведенный дистиллированной водой в таком же соотношении.

Чайную ложку 30 %-ной настойки прополиса на 95 %-ном спирте растворяют в 0,5 стакана теплого молока и принимают за час до еды 3-4 раза в день.

20-30 г 10-15 %-ного прополисного масла (прополис, смешанный со сливочным маслом) намазывают на хлеб и едят 3-4 раза в день (желательно до еды).

Прополис чистый, смешанный с маслом, медом, молоком или разведенный в спирте, считается сильным средством с кровоочистительными, антибиотическими, антисептическими, антимикотическими и противоинфекционными свойствами. Его применяют при выходе шлаков в кровь и отложениях на стенках сосудов (триглицериды, холестерин, органические кислоты, инородные примеси).

Чистый прополис принимают по 3-4 раза в день до еды. Его, перед тем как проглотить, очень долго жуют.

Л ечение мумие

Мумие (греч.) означает «сохраняющая тело».

Мумие – горькая на вкус твердая масса темно-коричневого или черного цвета с блестящей поверхностью. В состав этого продукта входит много органических веществ и разнообразных микроэлементов. Это вязкая, клейкая масса. Теплотой рук размягчается, имеет стойкий специфический запах, в воде растворяется с небольшим осадком.

Мумие благодаря хорошей растворимости применяется внутрь с соками, на воде, меде, чае, молоке и т. д.

Применяется также наружно для смазывания, закапывания с различными соками, спиртом, медом и т. д.

Абу Али Ибн-Сина (Авиценна) в «Каноне врачебной науки» рекомендовал мумие по 0,071 г с соком майорана для лечения таких заболеваний, как мигрени, гнойные воспаления среднего уха, переломы костей, вывихи, ушибы, ранения, при параличе лицевого нерва – по 0,035 г мумие в смеси с розовым маслом. В больших дозах (по 0,190 г) рекомендовал применять мумие в смеси со сгущенным соком (видного сиропа), шелковичным или чечевичным отваров при заболевании органов пищеварения (желудка, печени, селезенки), а также при некоторых воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей (при ангине и болях в горле).

Кроме того, знаменитый врач рекомендовал мумие при заболеваниях мочевого пузыря и при задержке мочи, при бронхиальной астме, головных болях.

Прием мумие по Шакирову А. Ш. Детям до 14 лет – 0,05 г, взрослым – 0,2-0,3 г один раз в день натощак за 1-2 ч до еды. Запивать сладким чаем, молоком, медом. Всего на лечение – 6 г. Курс лечения – 7-10 дней. Перерыв 10 дней, затем повторить еще 2 раза.

Прием мумие по В. П. Цареву. Назначение: заболевания мочевого пузыря, печени и почек, в том числе и мочекаменная болезнь, бронхиальная астма, головные боли.

Приготовление: растворить 3 г мумие в 3-4 л кипяченой воды.

Лечение: пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды. Желательно запивать соком вареной свеклы. Курс лечения – 10 дней.

При камнях в почках при необходимости через 5-10 дней повторить курс лечения столько раз, сколько потребуется для полного излечения. После каждого курса лечения – перерыв 5-10 дней. В течение всего лечения и 15 лет спустя соблюдать диету.

Лечение по Любецкому А. Е.

1. Невралгия, невралгия тройничного нерва. Курс лечения: 10 втираний в кожу по 40-

50 г. Методика – на поверхность, смоченную теплой водой, нанести слой мумие до черного цвета кожи (2-3 г). Затем рукой в хирургической перчатке производить втирание.

2. Бронхиальная астма. При тяжелых случаях пить 7 %-ный раствор мумие. Всего потребуется 35 г. Схема: 10 дней по 1 ч. л. натощак, запивать 0,5 стакана теплого молока. 10 дней перерыв. Полный курс – 1 месяц и 3 недели.

3. Сердечно-сосудистые заболевания . Курс – 10 дней. Приготовить раствор: 8 г растворить в 500 г воды.

Схема: 1-3 раза в день по 1/2 ч. л. натощак. С 4-го дня прибавлять по 3-4 капли ежедневно, довести дозу до 1 ч. л.

Уринотерапия

Вот что пишет доктор Миткал в книге «Мочевая терапия»: «В моче содержатся быстрораспадающиеся соли. Эти соли разрушают кислотность, и в результате многие болезни излечиваются путем воздействия на их причины. Эти соли уничтожают боли в почках, кишечнике и матке. Использование мочи очищает почки, мочеточники и удаляет камни из почек».

Джон У. Армстронг в своей книге по мочевой терапии «Вода жизни» пишет, что уринотерапия помогает при гангрене, туберкулезе и т. д.

Г. З. Минеджян, Малахов Г. Г., Соколинская М. О. рекомендуют лечить мочой нервные болезни, астму, атеросклероз, геморрой, гепатит, ревматизм.

Техника мочевой терапии (автомочевой):

1) внутреннее применение, которое включает прием внутрь от одного стакана и более;

2) наружное применение (от втирания свежей мочи до массажа, компрессов).

Основные правила

1. Следует использовать среднюю порцию мочи.

2. Мочу следует прихлебывать как чай, а не пить залпом как воду.

3. Первая дневная (утренняя) моча является наиболее важной и лучше всего ее принимать между 3 и 4 часами утра.

4. Выпивайте по крайней мере один литр воды в день.

5. Пряной и соленой пищи, а также избытка белка следует избегать. Моча, полученная через час после еды, содержит больше ферментов и ценных веществ организма.

6. Мочу, полученную ночью до 3 ч утра, использовать не следует.

7. Что касается количества мочи, то этот вопрос решается каждым индивидуально.

Практика внутреннего применения

1. Один раз в день.

2. Три раза в день:

1) предпочтительно от 3 до 4 ч утра;

2) в полдень или через час после обеда;

3) через час после ужина.

Диета

Эта форма является более эффективной и требует низкосолевой диеты с понижением белка.

При уринотерапии используется голодание абсолютное: периодическое или частичное.

Абсолютное голодание – исключение пищи и воды (проводится не дольше суток под присмотром врача).

Полное голодание – исключение пищи (короткое – 3 суток, средней продолжительности – 7-10 суток и длительное – 2 недели и более, но не дольше 40 суток). Периодическое или частичное голодание – частичное исключение некоторых продуктов из рациона.

Очищение организма с помощью золотого уса (по В. Агаркову)

Общие сведения о растении

Родина золотого уса (ботаническое название этого растения – дихоризандра) – далекая Бразилия.

В последнее время, после того как появились сведения о необычайных лекарственных свойствах этого растения, интерес к нему усилился.

Растение дихоризандра (золотой ус) внешне похоже на молодую кукурузу. По достижении зрелого возраста оно выбрасывает усы, состоящие из «суставчиков», на концах которых формируется метелочка.

Растение приобретает лечебные свойства после того, как на отростках образуется не менее 9 «суставчиков» коричнево-фиолетового цвета.

Сок растения обладает ранозаживляющими свойствами, за лечебные свойства его часто называют «живой водой». Он хорошо лечит кожные болезни (лишаи, язвы, кистозные новообразования). Для этого на больное место накладывают ватный тампон, пропитанный соком из усов растений.

Лечение различных болезней золотым усом

При полиартрите, артрозе, хондрозе, артрите. 15 «суставчиков» настоять на одной банке водки или 400 мл 40 %-го спирта. Настаивать 21 день.

Применять местно (натирать) при сахарном диабете, панкреатите, применяется также при кожных заболеваниях, атеросклерозе и др.

Один лист размером не менее 20 см надо измельчить и залить одним литром кипятка в стеклянной банке, укутать, настаивать сутки, принимать 3-4 раза в день за 40 мин по 50 г в теплом виде.

Этот настой лечит многие внутренние болезни, выводит шлаки из организма, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря. В результате комплексного очищения организма резко улучшается общее состояние здоровья больных, они становятся более активными, у многих улучшается зрение. Можно применять как профилактическое средство в течение месяца. Затем сделать перерыв на три месяца.

При бронхиальной астме. Измельчить 35-50 «суставчиков» лианоподобных отростков, настаивать в 1,5 л водки 9 дней в темном месте. Водочный настой приобретает сиреневый цвет. Принимают его по 1 дес. л. за 40 мин до еды 3 раза в день. Ни в коем случае не запивают и не заедают!

В начальный период лечения могут усилиться симптомы болезни. Этого не следует бояться. Неприятные симптомы быстро пройдут. Вы почувствует прилив сил, появятся хороший сон и аппетит.

При воспалении десен. При воспалении десен жуйте листья дихоризандры. Хранить их лучше всего в темном и прохладном месте.

При лейкозе. Настаивают растение на меде с кагором в следующем весовом соотношении: одну часть размолотого растения дихоризандры надо смешать с одной частью гречишного меда и залить двумя частями кагора, настаивать 40 дней. Принимать по столовой ложке три раза в день за 40 мин до еды и запивать отваром сухих цветов каштана конского (1 ст. л. цветов на литр воды) по 0,5 стакана.

Талая («протиевая») вода (А. Маловичко)

Сама по себе талая вода не является лекарством. Она способствует саморегуляции,

улучшению обмена веществ и повышению активности каждой клеточки нашего тела. Дело в том, что в результате замораживания вода изменяет свою структуру, ее молекулы притягиваются друг к другу большим количеством водородных связей. Такова по своему составу и протоплазма – жидкость, содержащаяся в клетках организма. А значит, такая вода более активна биологически, чем обыкновенная, и легче усваивается. Именно в этом ее уникальные свойства.

Если вы будете ежедневно выпивать хотя бы по 1-2 стакана талой воды, то значительно улучшите свое самочувствие, нормализуете деятельность сердца, сосудов головного и спинного мозга, улучшите состав крови, укрепите мышечную ткань и почувствуете прилив сил. Талая вода способствует уменьшению сердечных болей, кашля, снимает боли при геморрое, облегчает течение болезни при варикозном расширении вен, головную боль и т. д.

Приготовление талой воды

В плоские сосуды (эмалированную кастрюлю) налить обычную (отфильтрованную) воду. Поставить в морозильник (зимой на балкон). Через 4-5 ч разморозьте при комнатной температуре перед использованием.

Льдинкой по болезням

Для профилактики и лечения сосудистых расстройств. Выпивайте в день по 2-3 стакана холодной талой воды, можно даже с кусочками льда. Первый стакан нужно выпить утром натощак, примерно за час до еды. Остальные – в течение дня, также за час до приема пищи.

При нарушении обмена веществ . В течение 30-40 дней по 4-5 раз в день за полчаса до еды пейте талую воду. В день ее нужно выпивать не менее 1 % от общего веса тела. Например, если вы весите 80 кг, то необходимо выпить 800 г талой воды. Затем снизьте дозу вдвое и пейте еще 30-40 дней.

Для профилактики простуды. Утром натощак выпивайте по стакану талой воды комнатной температуры.

Налейте в широкую посуду (таз, противень) стакан талой воды комнатной температуры, наклонитесь как можно ниже к воде и дышите широко открытым ртом. Продолжительность процедуры 3-5 мин.

При кашле . Полощите горло талой водой комнатной температуры 5-7 раз в день после еды и выпивайте в день не менее 4-5 стаканов. Курс лечения 4-5 дней.

При хронических ринитах . Промывайте нос раз в день на ночь талой водой комнатной температуры.

При кожных заболеваниях, особенно с ярко выраженным аллергическим компонентом (экзема, нейродермит). Выпивайте 2 раза в день по стакану талой воды. Помимо этого, на воспаленные места прикладывайте компрессы с талой водой. Уже на 3-5-й день зуд снижается.

При пародонтозе и стоматите. Ежедневно по 2-3 раза в день полощите рот 1/2 стакана талой воды комнатной температуры.

При головной боли (мигрени). Протирайте через каждые 5-10 мин виски и лоб тряпочкой, смоченной талой холодной водой, в которой не до конца растаял лед. Боль постепенно утихнет. Если боли очень сильные, особенно в передней части головы, лягте на спину и положите на лоб и глаза компресс из талой воды комнатной температуры.

При нагрузках на глаза, чувстве усталости, конъюнктивите, особенно если подолгу приходится находиться в полумраке или проводить много времени перед монитором компьютера, перед сном 7-10 мин промывайте ледяной талой водой глаза.

При отечности и ощущении тяжести в ногах (особенно в конце дня) делайте перед сном 10-минутную ножную ванну с прохладной талой водой. Ощущение дискомфорта пропадает уже после 2-3-х процедур.

Ингаляции талой водой уберегут от гриппа. Очень полезны в осенне-весенний период ингаляции свежей талой водой. Они существенно снижают вероятность заболевания ОРВИ и гриппом. Более того, благодаря ингаляциям улучшается дыхание, нормализуются

состояние и функции слизистой оболочки носоглотки. А исследования показали, что у детей, страдающих пневмонией, на неделю раньше исчезали кашель, сухие и влажные хрипы, снижалась температура, значительно ускорялся процесс выздоровления.

Хранению не подлежит!

Процесс изготовления талой воды довольно длительный и хлопотный, поэтому некоторые пытаются приготовить ее впрок. Этого делать нельзя, так как уже через 16-18 ч при комнатной температуре биологическая активность воды снижается в несколько раз. Поэтому лучше заготовить сразу побольше ледышек, раздробить их на мелкие «порции» и хранить в морозильнике, оттаивая по мере надобности.

Бессмысленно использовать талую воду для приготовления пищи или целебных травяных отваров. При нагревании свыше 37 °С эта вода утрачивает все свои целебные свойства.

Так что сироп или сок разводить можно, а вот чай пить не надо.

Лечение яблочным уксусом (по Б. Болотову, О. В. Корнееву)

Чем полезен яблочный уксус?

Яблочный уксус содержит все минеральные элементы, входящие в состав яблока. Если исследовать влияние уксуса различных видов, то можно прийти к выводу, что ни один не дает такого же эффекта при лечении различных недугов, как яблочный.

Для применения в медицинских целях яблочный уксус должен быть приготовлен из измельченных целых яблок. В продаже имеется яблочный уксус. Но он может быть приготовлен из кожуры и сердцевины яблока, поэтому предназначен для иных целей.

Целебные свойства исходного продукта полностью сохраняются в конечном продукте, за исключением лишь одного изменения: сахара превращаются в кислоту, которая, собственно, и представляет собой уксус.

Одно из объяснений универсальности применения яблочного уксуса в качестве лекарственного средства в народной медицине – это его способность связывать с калием такие элементы, как хлор, натрий, фтор, кальций, сера, магний, фосфор, кремний и целый ряд микроэлементов.

Больным с заболеваниями желудочно-кишечного тракта почек перед применением яблочного уксуса следует проконсультироваться с врачом!

При каких заболеваниях показан яблочный уксус?

При хронической усталости . Смешайте 3 ч. л. яблочного уксуса с чашкой меда. Перед сном принимайте 2 ч. л. смеси. Если этого окажется недостаточно – удвойте дозу, и крепкий здоровый сон вам обеспечен.

Ангина . При ангине помогает полоскание горла яблочным уксусом. Необходимо в стакан воды добавить 1 ч. л. яблочного уксуса. Рекомендуется полоскать этим раствором горло через каждый час. При этом набирают полный рот раствора, полощут горло и глотают раствор. При глотании раствор омывает заднюю стенку горла, до которой он не доходит при обычном полоскании. По мере уменьшения боли в горле можно увеличить интервал между полосканиями до 2 ч.

Артрит . Четыре раза в день выпивайте по стакану воды с 1 ч. л. яблочного уксуса, и через две недели боль в мелких суставах ног и рук заметно уменьшится.

Варикозное расширение вен. Утром и на ночь втирать яблочный уксус в область варикозного расширения вен. Наряду с растиранием дважды в день необходимо выпивать по стакану воды, в котором растворено 2 ч. л. яблочного уксуса.

Грибковые заболевания ног . Нужно основательно смазывать стопу ваткой, смоченной яблочным уксусом. После высыхания повторить процедуру еще несколько раз. Даже если есть трещины, все равно нужно смазывать, преодолевая боль. Пусть лучше пощиплет. Через

неделю обычно трещины заживают, пузырьки больше не возникают.

Икота . Обычно неплохо помогает стакан воды с 1 ч. л. яблочного уксуса, выпитый на едином дыхании. А еще лучше на кусочек сахара накапать 5 капель неразбавленного яблочного уксуса и рассосать его. Вскоре после этого мучительная икота прекратится.

Кашель. Одним из действенных средств является следующее: смешиваются полстакана меда, 1 ч. л. сока алоэ и 3 ст. л. яблочного уксуса. Принимать три-четыре раза в день по 2 ч. л. перед едой.

И еще один рецепт: 6 ст. л. яблочного уксуса на стакан меда. Утром и вечером принимать по 1 ст. л. смеси. В обоих случаях кашель довольно быстро проходит.

Легкое расстройство желудка. В случаях легкого расстройства желудка поможет самолечение, лучше всего прием яблочного уксуса, так как спектр его действия довольно широк. Он защищает от инфекций, уничтожает гнилостные бактерии в кишечнике, способствует формированию здоровой кишечной флоры, помогает печени обезвреживать ядовитые вещества, а также стимулирует перистальтику кишечника. В этих случаях хорошо помогает обильное питье, подкисленное яблочным уксусом: на стакан кипяченой воды берут 1 ч. л. яблочного уксуса, желательно без добавления меда. Обычно выпивают от 6 до 8 стаканов за сутки. Если же понос продолжается больше двух дней, наблюдается стул с примесью слизи и крови, поднимается высокая температура и возникают спазмы желудка, следует немедленно обратиться к врачу, потому что это симптомы достаточно тяжелых заболеваний.

Мигрень . Во многих случаях помогает прием яблочного уксуса (можно смешанного с медом). Можно использовать паровую ванну. Поставьте на огонь таз с равным количеством воды и яблочного уксуса, доведите до кипения и уменьшите огонь до минимума. Когда с поверхности начнет подниматься пар, наклоните голову над тазом. Интенсивно вдыхайте пары. Обычно после этого головная боль прекращается. Если же она и появится снова, то будет значительно слабее. Подобная паровая ванна может с успехом заменить таблетки от головной боли.

Невралгия . Боль при воспалении тройничного нерва связана со щелочной реакцией мочи. Эту боль можно ликвидировать, выпивая ежедневно стакан воды с 1 ч. л. яблочного уксуса. При этом гораздо больший эффект наблюдается, если подкисленная вода выпивается не залпом, а небольшими глотками.

Пиелит (воспаление почек). При этом заболевании в моче присутствует гной. Состояние обычно улучшается при употреблении стакана воды с 2 ч. л. яблочного уксуса. При этом не следует прекращать прием уксуса после того, как симптомы исчезнут. Продолжайте употреблять эту смесь и далее во избежание рецидивов болезни.

Стригущий лишай. Так как яблочный уксус является прекрасным антисептиком, то прежде всего надо 5-6 раз смазывать (прижигать) пораженный участок кожи – само пятно лишая и чуть-чуть выходя из его границы – неразведенным яблочным уксусом. И делать это в течение дня как можно чаще, 6-8 раз. Как инструмент можно использовать спичку с намотанной на нее ваткой. Дополнительно хорошо делать вечерние обливания всего тела подкисленной водой из ковшика в пропорции 1: 5 (одну часть уксуса разбавлять пятью частями воды). Неплохо также принимать ванны с такой же подкисленной водой.

Укусы насекомых . Если вас укусило насекомое, во-первых, нужно немедленно смазать пораженное место неразбавленным яблочным уксусом. Через несколько минут процедуру нужно повторить. Это предотвратит опухание места укуса и уменьшит зуд. Если в результате укуса пчелы, осы или шмеля наблюдается резкое ухудшение состояние, необходимо немедленно обратиться к врачу.

Головокружение . Предпосылкой к головокружению является щелочная реакция мочи. Когда реакция изменяется на кислую, головокружение исчезает или значительно уменьшается. С целью предотвращения головокружения применяется яблочный уксус, сроки приема которого и дозировка аналогичны применяемым при лечении иных болезней.

Не думайте, однако, что головокружения исчезнут после первого же приема укуса.

Некоторое уменьшение их наступит к концу второй недели, а улучшение – к концу месяца.

Гайморит. Это заболевание, как правило, вызывает щелочную реакцию мочи. Ее можно изменить на кислую и уменьшить боль, если семь раз через каждый час выпивать по одному стакану воды с добавлением 1 ч. л. яблочного уксуса.

Яблочный уксус и ожирение . Страдающие этим недугом знают, насколько просто набрать лишние килограммы и как невероятно трудно сбросить хотя бы часть ненужного веса. Чего только не предлагают ушлые дельцы, зная, что толстяки будут хвататься за любую возможность похудеть! Яблочный уксус справляется с лишним жиром ничуть не хуже, чем гербалайф, причем он намного безопаснее и дешевле. Но уповать только на яблочный уксус тем, кто хочет похудеть, лежа на диване и питаясь пирожными, вряд ли стоит. Сжечь все накопленные жировые клетки уксус просто не в состоянии, но вот уменьшить тягу к сладкому, а также снизить аппетит он может. Человек, который во время еды выпивает стакан воды, куда добавлена 1 ч. л. яблочного уксуса, ест меньше, потому что быстрее насыщается.

Народная медицина рекомендует также следующее использование яблочного уксуса. Пейте по стакану воды, в которой растворено 2 ч. л. яблочного уксуса, за каждой едой в течение года. Яблочный уксус способствует сжиганию жиров в организме и уменьшает их отложение.

Лечение яблочным уксусом нужно проводить только после консультации с врачом.

Приготовим яблочный уксус сами

Уксус, приготовленный в домашних условиях, не только очень дешевый, так как делают его почти полностью из того, что обычно просто выбрасывают, но и полезный: он не содержит никаких вредных добавок.

Тщательно вымойте яблоки, вырежите червивые и гнилостные части, после чего пропустите через соковыжималку или протрите на крупной терке. Получившуюся яблочную кашицу положите в приготовленный сосуд, емкость которого соответствует количеству яблок, и долейте теплой кипяченой водой из расчета 0,5 л на 400 г яблочной кашицы. После чего на каждый литр воды добавьте 100 г меда или сахара, 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба.

Сосуд с данной смесью оставьте открытым при температуре 20-30 °С. Сосуд должен быть стеклянным, деревянным или глиняным (можно взять и эмалированную кастрюлю) и стоять в темном месте в течение 10 дней. Не забывайте 2-3 раза в день помешивать кашицу деревянной ложкой.

Через 10 дней переложите массу в марлевый мешочек и выжмите. Получившийся сок еще раз процедите через марлю и перелейте в чистый сосуд с широким горлом. К каждому литру получившегося продукта можно добавить от 50 до 100 г меда или сахара, размешав до полного растворения. После этого сосуд прикрывается марлей, завязывается и хранится в тепле для продолжения брожения, которое считается окончательно завершившимся после того, как жидкость успокоится и сделается ясной. Обычно это происходит через 1,5-2 месяца. После этого полученный яблочный уксус переливают в бутылки, фильтруя через марлю. Бутылки плотно закупориваются пробками и хранятся в прохладном месте.

Металлотерапия (по Минеджян Г. З., Озеровой В.)

При контакте меди, золота, цинка с кожей человека ток идет от металла к коже, при контакте с серебром и оловом – в обратном направлении, т. е. от кожи к металлу. Металлы способны притягиваться и отталкиваться.

Аристотель и Гален знали о металлотерапии. В Древней Греции медь применяли для излечения глухоты и при воспалении миндалин. Сафронова, Иванченко и другие применяли металлотерапию (медные диски, медные деньги) для лечения ушибов, инфекционных

артритов, ревматических артритов, головной боли, болей в ушах, хронических бронхитов, воспаления мочевого пузыря, воспаления почек, легких, почечно-каменной болезни, при бессоннице, головной боли.

При меделечении применяются медные монеты выпуска до 1961 г. Такая монета называется МАГ-1 – медно-алюминиевый сплав; применяются медные пластины шириной 50-60 мм и толщиной в соотношении 1: 10. Медь применяется вакуумная: МВ, МО, МАО, МГ.

Металл при применении периодически обжигают или смачивают солевым раствором. Металл накладывают на несколько дней, прикрепляя лейкопластом, затем перерыв до 2-х недель, потом снова накладывают. Металл накладывают на больное место и прикрепляют лейкопластырем.

Электротерапия

Для лечения электротерапией из эбонита изготавливается кружок диаметром 110 мм и толщиной 10 мм. Сверху прикрепляется ручка из эбонита или дерева. Марка эбонита «А» или «Б». При трении эбонита о тело создаются биотоки. Биотоки вырабатывает и тело. Создается поток биотоков, который действует на болезненное место.

Идея открытия – «электромагнитное биостимулирование противоплазменного метаболизма при пониженной реакции организма» – заключается во введении дополнительной биоплазменной электроэнергии через кожу с помощью поглаживания в течение 15 мин.

Отрицательные заряды статического электричества кружка эбонита переходят в организменную биоплазму, образуя в организме биоток 5-8-10 MQ, энергия которого через молекулы стимулирует трофические функции клетчатки.

Взять кружок в руку, так чтобы пальцы касались верхней части, приложить к больному месту. Производить легкое трение о тело. Движения по часовой стрелке.

Если процедуру производите не сами, а второй человек, то для создания замкнутой цепи второй человек в одной руке держит кружок, а другой рукой касается тела больного в любом удобном месте, движения круговые. Для хорошего скольжения посыпать тело тальком или детской присыпкой.

Один сеанс лечения – не более 15 мин. Для детей – не более 10 мин. Страдающим сердечным заболеванием – 10 мин.

При астме можно изготовить пластинки и носить их как бусы, ниже шеи, толщина 2 мм. Связка по 15 шт. Массаж делать через день со стороны груди и лопаток (день – грудь, второй – лопатки) 10-15 мин (15-20 сеансов).

При головной боли – поглаживание по лицу кружком круговыми вращениями (лоб, левая щека, подбородок, правая щека), по часовой стрелке (15-20 сеансов).

Виброгимнастика по Микулину

В организме человека происходит постоянное накопление продуктов обмена веществ (шлаков), избавиться от которых можно с помощью виброгимнастики.

Методика выполнения.

Надо подняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола всего лишь на один сантиметр, и резко опуститься на пол. Произойдет сотрясение, благодаря которому кровь в венах получит дополнительный импульс для движения вверх.

Такие сотрясения тела нужно делать на спине, не чаще одного раза в секунду. После

тридцати упражнений (сотрясений) нужно сделать перерыв в 5-10 с. В течение дня следует повторить упражнение 3-5 раз по одной минуте. Нельзя поднимать пятки слишком высоко над полом. Может произойти ненужное утомление ступней. Слишком частые сотрясения тоже бесполезны. В межклапанных пространствах вен не успевает накопиться достаточная порция крови, и ее волна не захлестнет следующий «этаж» вены.

При каждом упражнении нужно делать не более 60 сотрясений.

Сотрясения должны быть такими же, какие природа предусмотрела при беге. Поэтому никакой опасности для спинного хребта и его дисков виброгимнастика не представляет.

Вибрационную разминку желательно делать ежедневно, во время утренней гимнастики.

Применение: *головная боль, тромбофлебит, артриты, расширение вен нижних конечностей.*

Помощь в предупреждении многих болезней внутренних органов (даже инфаркта миокарда).

Самомассаж (по А. Ф. Вербову, А. О. Бирюкову, Н. Н. Великанову)

Еще в глубокой древности массаж применялся с целью поднятия общего тонуса и улучшения кровообращения. В знаменитых римских банях были специально обученные массажисты, у славян им пользовались в виде нахлестывания тела веником в парной.

Массаж – это лечебный метод, заключающийся в механических раздражениях кожи и глубжележащих тканей (мышц, суставов, сосудов и т. д.). Массаж расширяет капилляры, усиливает отток венозной крови и межтканевой жидкости – лимфы, усиливает приток крови к массируемой области, а также благодаря нервно-рефлекторным (т. е. отраженным) влияниям может оказывать лечебное действие на больные внутренние органы. Массаж, кроме того, оказывает тонизирующее воздействие на весь организм.

Вид массажа, действие которого направлено на рефлексогенные зоны и через них на внутренние органы, называется сегментарным.

Сегментарный массаж самому больному проводить весьма затруднительно, а в некоторых случаях даже невозможно (например, массаж спины).

Однако при тех заболеваниях, когда рефлексогенные зоны более доступны для самомассажа (например, при атеросклерозе сосудов головного мозга), включение элементов его в классический массаж целесообразно. Следует подчеркнуть, что самомассаж не может заменить массажа, проводимого специалистом, он имеет лишь вспомогательное значение.

В зависимости от состояния здоровья больного, его самочувствия, массаж можно проводить как общий, так и частичный, например только рук и ног, не затрагивая живота и груди.

Общий лечебный самомассаж рекомендуется больным атеросклерозом мозговых сосудов (ранние его стадии без явлений нарушения мозгового кровообращения), коронарных сосудов без частых приступов стенокардии и сердечной недостаточности (отеков на ногах), сосудов рук и ног (нерезко выраженные формы без явлений закупорки сосудов). Более тяжелым больным самомассаж не рекомендуется, так как он является дополнительной мышечной нагрузкой. Кроме того, массаж применяется при бессоннице, мигрени, депрессии и др.

Общий лечебный самомассаж лучше проводить в утренние часы, после гимнастики, однако можно его чередовать и с физическими упражнениями или начинать с него, а потом переходить к гимнастике.

Условия для проведения самомассажа следующие: температура воздуха в комнате должна быть такой, чтобы обнаженное тело не ощущало зябкости. Оптимальная температура для этого 22-24 °С. Если температура ниже, то обнажать следует лишь массируемые части тела. Руки должны быть чистыми, теплыми, кожа – чистой. Пользоваться какими-либо

смазывающими веществами или тальком не рекомендуется.

Основные приемы самомассажа

При проведении самомассажа применяют следующие основные его приемы: поглаживание, растирание, разминание и вибрацию.

Поглаживание производится или ладонной поверхностью пальцев, или всей ладонью. По А. Ф. Вербову, различают плоскостное и обхватывающее поглаживание. Первое бывает поверхностным и глубоким. При поверхностном поглаживании рука скользит свободно, расслабленно, чуть касаясь кожи. С поглаживания начинается процедура самомассажа. При глубоком поглаживании сила давления большая.

При ***растирании*** кожа сдвигается вместе с массирующей рукой. Растирают ладонной поверхностью двух-трех средних пальцев во всех направлениях, в виде кругов и более медленно, чем поглаживания. При этом нужно помнить, что чем больше угол, под которым поставлены пальцы к коже, тем сильнее давление. Растирание обычно чередуется с поглаживанием.

Разминание имеет ограниченное значение для целей самомассажа при атеросклерозе и может быть применено лишь в отношении трапециевидной мышцы (надплечье). Разминание (в этом случае прерывистое) состоит в захватывании большим и остальными пальцами мышцы и попеременном ее сдавливании.

Вибрация заключается в передаче массируемой ткани колебательных движений руки. Различают непрерывную и прерывистую вибрацию. Для целей самомассажа применяют непрерывную вибрацию, которую производят или на одном месте, или с перемещением руки вдоль массируемой ткани. Давление на ткани при вибрации не должно быть сильным, чтобы не вызвать боли. Вибрацию производят ладонной поверхностью двух-трех пальцев, например при воздействии на грудную клетку, или ладонями обеих рук – при сотрясении икроножных мышц голени или бедра.

При проведении массажа упомянутые его приемы обычно сочетаются, сменяя друг друга, например при массаже шеи поглаживание сочетается с растираниями, при массаже икроножных мышц – с сотрясением и т. д.

Для больных атеросклерозом более целесообразным представляется следующий порядок проведения самомассажа.

Утром после пробуждения необходимо позаботиться об опорожнении кишечника (особенно для тех, кто страдает запорами). Поэтому можно начать с массажа живота. Массаж живота проводится в положении лежа на спине, с приподнятой головой и слегка согнутыми ногами (валик под коленями). Мышцы живота должны быть расслабленными, дыхание ровным, без задержки. Массаж начинается с очень нежного поверхностного поглаживания мякотью трех-четырех пальцев вокруг пупка (по А. Ф. Вербову). Это способствует расслаблению брюшной стенки и рефлекторному влиянию на внутренние органы (в частности, кишечник). Затем поглаживают ладонями обеих рук от средней линии живота в стороны, а в нижней части живота – от средней линии вниз по направлению к паховой области. Для воздействия на толстый кишечник, с целью возбуждения его перистальтики (и, следовательно, опорожнения) применяют круговые поглаживания, начиная с правой паховой области, поднимаясь кверху, к правому реберному краю, и делают круг, заканчивающийся в левой паховой области. После поглаживания применяют круговые растирания, а затем похлопывания (осторожно) сомкнутыми пальцами в том же направлении. Поглаживания можно проводить более быстро. Когда же воздействуют на толстый кишечник, движения должны быть медленными.

Массаж следует закончить двумя-тремя упражнениями для мышц живота – подниманием ног (одновременным или попеременным, так называемым «велосипедом»), подниманием туловища, таза, сгибанием ног в тазобедренном и коленном суставах с приведением их к животу.

После утренней гигиенической гимнастики самомассаж осуществляется в такой последовательности: поясница, ноги, шея и надплечье, голова, руки, грудь. Массаж проводят

в положении сидя.

Массаж различных частей тела

Массаж поясницы . Больной обнажен по пояс. Применяют поглаживание (сначала поверхностное, затем более энергичное) в направлении с боков к позвоночнику, захватывая не только поясничную, но и нижнегрудную часть спины. Затем в том же направлении применяют полукружные растирания пальцами и всей кистью и затем вновь поглаживание.

Ногам придают полусогнутое положение в коленном суставе (тупой угол между линией бедра и голени составляет 145°). Лучше это осуществить сидя на стуле, поставив ногу на невысокую подставку или стульчик. Мышцы ног должны быть расслаблены. Массировать нужно обеими руками (одновременно или последовательно) в направлении от нижней части конечности к вышележащей (от коленного сустава кверху). Применяют поглаживание плоскостное и обхватывающее, а также растирания.

Массаж производят в медленном и среднем темпе, при массаже ног недопустимы сильные надавливания на места, где проходит сосудисто-нервный пучок: в верхней части внутренней поверхности бедра и подколенной ямке. После бедра массируют голень, начиная с пальцев стопы (поглаживания и легкие круговые растирания пальцев). При массаже голени применяют плоскостное и обхватывающее поглаживания, а также сотрясение икроножных мышц: расположив ладони по обе стороны от них, похлопывают ладонями по икрам, имитируя движения решета при просеивании муки (А. Ф. Вербов). После массажа рекомендуется проделать движения пальцами и стопами во всех направлениях, а в коленных суставах – сгибание и разгибание.

Противопоказаниями для массажа ног являются закупорка вен, расширение вен в виде узлов и выраженный атеросклероз сосудов ног.

После массажа ног массируют надплечье и шею, а затем лоб и волосистую часть головы. Применяют поглаживание, растирание и вибрацию. При массаже шеи и головы очень важно дышать равномерно, не задерживая дыхание. После массажа шеи и головы рекомендуется проделать движения головой в небыстром темпе – повороты в стороны, вперед и назад.

Затем ***массируют руки*** . Массируемая рука должна быть согнута в локтевом суставе под углом 110° и отведена от грудной клетки. Массаж начинают с плеча, направление движений – от локтя к плечевому суставу. Производят поверхностное и глубокое поглаживание. Надавливать на внутреннюю поверхность плеча не рекомендуется. Здесь проходят сосуды и нервы руки. Область левой подмышечной впадины не подвергается массажу, чтобы не вызвать рефлекторных болей в области сердца. После плеча массируют кисти и предплечье. Применяют плоскостное и обхватывающее поглаживания всей кистью.

Массаж груди начинают с поверхностного поглаживания ладонями обеих рук нижнего края клетки по направлению спереди назад, затем, поднимаясь выше, движения производят от грудины также назад. В верхней части грудной клетки удобнее движения совершать на левой ее половине правой рукой, а на правой – левой. После этого массируют межреберные промежутки спереди назад расставленными указательным и средним пальцами. Применяют поглаживание и вибрацию.

Виды массажа

Массаж в первые дни проводится в течение 8-10 мин, в последующие длительность его увеличивают до 15-20 мин, руководствуясь при этом субъективными ощущениями; при появлении усталости или усилении болей в области сердца продолжительность его сокращают. После массажа рекомендуется отдых в течение 15-20 мин (поза «Шавасана»).

Одним из видов массажа является рефлекторно-сегментарный массаж, который может применяться независимо от вышеописанного классического массажа (хотя терапевтическое действие последнего он усиливает).

Как показали исследования Бернардта и наблюдения Глезера и Далихо (1965 г.), сегментарный массаж при правильном его проведении обладает выраженным лечебным действием.

Сегментарный массаж значительно повышает температуру кожи, улучшает дыхание, снижает перевозбуждение нервной системы, повышает работоспособность.

Вот некоторые отправные моменты проведения сегментарного массажа.

1. Необходимо знать рефлексогенные зоны (чаще это зоны повышенной болевой чувствительности кожи или мышц), на которые надо воздействовать.

2. Нельзя сразу раздражать все рефлексогенные зоны за один сеанс массажа – следует это сделать поочередно. Массаж проводится на ограниченном участке и недлительно.

3. Сила воздействия тем меньше, чем выраженней болезненность рефлексогенных зон. Массаж необходимо проводить так, чтобы не было ощущения боли.

4. Наиболее болезненные места массируют с меньшей силой, более нежно.

5. Продолжительность массажа 15-20 мин.

6. Сеансы массажа проводятся через день, при хорошем состоянии можно и ежедневно.

7. Количество процедур определяется лечебным эффектом – как только устранены болезненные проявления, по поводу которых проводится массаж, последний прекращается.

8. После сегментарного нельзя проводить общий массаж, так как последний будет снимать действие первого.

Сегментарный массаж лучше проводить по времени отдельно. Сочетание с легким лечебным самомассажем допускается.

При атеросклерозе мозговых сосудов, когда основной жалобой является головная боль, вызванная недостаточностью кровоснабжения мозга, наклонностью сосудов к спазмам, в том числе мигренеподобного характера, а также при сопутствующем заболевании шейного отдела позвоночника применяют ***сегментарный самомассаж шеи и головы*** .

Исходное положение – сидя на стуле. Больной обнажен по пояс. Массаж начинают с поясницы – для уменьшения напряжения мышц спины, в том числе мышц шеи, потом производят массаж шеи и надплечий: сначала применяют поглаживание (поверхностное, затем глубокое) в направлении от затылка по задней и боковой поверхности шеи на переднюю стенку грудной клетки, сближая руки на грудине: после этого – от затылка по верхнему краю трапециевидной мышцы (надплечью) к плечевому суставу. Трапециевидную мышцу, кроме того, разминают. Затем растирают подушечками трех средних пальцев околопозвоночные участки, начиная от нижних шейных позвонков и поднимаясь выше по направлению к затылку. Ориентиром служит седьмой шейный позвонок, остистый отросток которого больше всего выдается и легко прощупывается даже у полных людей.

При массаже шеи применяют как кругообразные, так и горизонтальные растирания. Последовательно переходят от одного позвонка к другому снизу вверх. Затем массируют область затылка, применяют поглаживания слегка расставленными в виде гребня пальцами, мелкие растирания, а также прерывистую вибрацию (подушечками указательного и среднего пальцев выбивают легкую дробь).

В связи с выходом в этой области больших затылочных нервов, необходимо избегать давления на них (при этом появляется местная острая боль). При каждом приеме повторяют три-четыре массажных движения. Массаж затылка обязательно следует заканчивать массажем области лба и висков. Применяют сначала легкие поглаживания век и бровей (три-четыре движения), затем – лба с последующими полукружными или зигзагообразными его растираниями. Волосистую часть головы также сначала поглаживают подушечками расставленных пальцев, а затем растирают полукружными или спиралевидными движениями. Массаж головы заканчивают круговидными растираниями височных областей и поглаживанием всей головы. При каждом приеме массажа производят три-четыре движения.

После массажа головы или шеи рекомендуется проделать следующие упражнения: повороты головы в стороны, легкие наклоны вперед и назад.

При появлении усталости в руках рекомендуется для ее снятия проделать два-три упражнения для рук: встряхивание ими сначала поднятыми кверху, затем опущенными вниз.

Цель ***сегментарного самомассажа при коронарном атеросклерозе*** состоит в

улучшении коронарного кровообращения, уменьшении спазма коронорных сосудов и болей. Ломмель и Кречмер показали, что даже после обычного массажа левой руки, левой половины грудной клетки и плечевого пояса у половины больных наблюдалось улучшение электрокардиограммы.

О. Глезер и А. В. Далихо предполагают, что и при дистрофических поражениях сердечной мышцы массаж улучшает кровообращение в сосудах сердца.

При атеросклерозе сосудов сердца самомассаж следует применять осторожно, чтобы не ухудшить состояния здоровья. Самомассаж не применяется в случае частых приступов стенокардии, а также после инфаркта миокарда и при недостаточности кровообращения (отеки на ногах). Дополнительная мышечная нагрузка при самомассаже может быть для таких больных обременительной и даже способствовать возникновению стенокардии. При атеросклерозе коронарных сосудов (как и при других заболеваниях сердца) повышенная болезненность кожи отмечается слева: под ключицей, ниже грудины, у края ребер, между лопаткой и позвоночником, на наружной поверхности грудной клетки. Грубый массаж этих зон может усилить боль в области сердца.

Повышенная болевая чувствительность при коронарном атеросклерозе наблюдается не только в коже, но и в мышцах, таких как левая большая грудная мышца, трапециевидная, особенно в верхней ее части, грудино-ключично-сосковая, прямая мышца живота и др.

Расположение этих зон необходимо знать при проведении массажа. Это имеет практическое значение для определения поведения больного атеросклерозом. Так, переноска тяжестей левой рукой может вызвать приступ стенокардии скорее, чем переноска правой рукой. Физические упражнения, сопровождающиеся растяжением или напряжением большой грудной мышцы, также могут рефлекторно спровоцировать приступ стенокардии. Резкое напряжение шейных мышц может неблагоприятно влиять на коронарное кровообращение.

Техника самомассажа при коронарном атеросклерозе сводится к следующему: в положении сидя раздетый по пояс больной начинает массаж с поглаживаний и мелких круговых движений кончиками пальцев нижнего края грудной клетки спереди назад, затем, поднимаясь кверху, продолжает его, начиная у грудины по направлению кзади. Поглаживание производят как всей ладонью, так и расставленными пальцами, в основном по ходу межреберных промежутков.

Несомненный эффект приносит нежная вибрация слегка согнутыми пальцами болезненных мест левой половины грудной клетки. Техника вибрации хотя и не сложна, но лучше сначала овладеть ею у специалиста-массажиста. При проведении массажа грудной клетки нужно избегать сильных надавливаний, особенно в месте прикрепления ребер к грудине, чтобы не вызвать усиления боли в области сердца.

При атеросклерозе сосудов конечностей сегментарный массаж также в определенной мере снимает болезненные симптомы, которые связаны с их спазмом. Рефлекторные изменения при заболевании сосудов рук отмечаются в области затылка, от позвоночника к надплечью, в трапециевидной, дельтовидной мышцах; при поражении сосудов ног – в области поясницы, крестца, передней и внутренней поверхностей бедра, ниже подколенной ямки. Поэтому воздействие начинают с поясницы, как описано выше, затем осторожно массируют область шеи и затылка.

После затылка обязательно проводят массаж в области лба и висков и только после этого приступают к массажу рук – сначала плеча (от локтевого сустава к плечевому), затем предплечья (от пальцев к локтевому суставу). Применяют поглаживания – поверхностное и глубокое. Область левой подмышечной впадины не массируют. После рук массажу подвергают ноги.

Если атеросклерозом поражены артерии только нижних конечностей, можно ограничиться массажем поясницы, крестца и ног. Область шеи и головы массировать не следует.

При массаже поясницы и нижних грудных отделов спины иногда могут возникать

ощущения тяжести в области мочевого пузыря. В этих случаях для их устранения нужно помассировать низ живота и область лонного сочленения.

В заключение необходимо подчеркнуть, что описание сегментарного массажа сделано нами не столько с целью обучить больных атеросклерозом этому методу лечения, сколько с целью показать, что это сопряжено со многими трудностями.

Аутогенная тренировка (по И. Щульцу, А. Г. Агпанову, Х. Клейнзорге)

Учитесь властвовать собой

Одна из разновидностей психотерапии – аутогенная тренировка (*autos* – «сам», *genos* – «род»). Это и метод саморегуляции функции организма.

Аутогенная тренировка позволяет активно влиять волей человека на эмоциональные реакции, другие высшие психические функции, повышая возможность самоуправления ими.

Основным стержневым элементом данного метода является овладение возможностью расслабить свои мышцы, в связи с чем этот метод еще называется релаксацией, т. е. расслаблением или концентрированным саморасслаблением.

На фоне произвольного расслабления мышц можно вызывать ощущение тепла или холода, скажем, в руках, ногах, в области сердца и других органах. Это достигается путем активной концентрации внимания на том или ином органе, повторения определенных словесных формулировок и возможно более яркого образного представления того явления, которое испытано раньше и которое вы хотите вызвать (например, представление о том, что руке очень тепло).

Состояние, наступающее при аутотренинге (аутогенное погружение), можно охарактеризовать как стадию предела, но не глубже – сознание сохраняется, а тело как бы отключается от сознания, становится тяжелым, расслабленным. Подтверждением этого служит наблюдение при аутогенном погружении подергивания отдельных мышц в различных частях тела, как это бывает в начале засыпания естественным сном.

В состоянии, промежуточном между сном и бодрствованием, словесные раздражители имеют особенно большую силу воздействия.

Формулировки с образными представлениями при аутогенной тренировке повторяют по типу кортиковисцерального рефлекса путь от коры мозга к внутреннему органу, например сердцу или сосудам руки, головы, живота и так далее, и таким образом влияют на состояние последних.

При эмоциональных реакциях отмечаются сокращение или напряжение скелетных мышц и сопутствующие ветегососудистые реакции.

При этом проявление определенных эмоций обычно связано с напряжением определенных групп мышц. Так, например, при страхе, депрессии напрягаются дыхательные мышцы и речевая мускулатура. Из повседневного опыта хорошо известно, что при страхе и других отрицательных эмоциях наблюдаются напряжение лица, стесненное дыхание, «застывание». При эмоциональной экспрессии напрягаются мышцы кистей рук и пальцев. Это необходимо учитывать при аутотренинге, добиваясь их полного расслабления.

К этому следует добавить, что не только при отрицательных эмоциях, но и при любой сосредоточенной умственной работе напрягаются мышцы лица, особенно жевательные и круговые мышцы рта.

Можно заметить, что по окончании особо напряженной умственной работы ощущается тяжесть в мышцах лица, трудно сразу разжать челюсти, открыть рот.

Это наблюдение обосновывает возможность путем расслабления мышц лица активно влиять на снятие последствий умственного напряжения. В свою очередь снижение степени центрального возбуждения ведет к снижению мышечного напряжения. А расслабление мышц любым путем (медикаменты, физиотерапия, теплые ванны, самопроизвольное

расслабление) оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

В достижении результатов аутогенной тренировки большое место занимает дыхательная гимнастика.

Благодаря исключительной возможности дыхательного центра работать в автоматическом и произвольном режиме, а также благодаря его месторасположению дыхательными упражнениями можно оказывать регулирующее влияние на многие функции мозга, снижая или повышая его возбудимость.

Кто не знает совета лицам, возбужденным, охваченным сильным волнением: «Успокойтесь, дышите глубже». Дыхательными упражнениями можно нормализовать ритм сердечной деятельности артериальное давление, расслабить мышцы, повысить температуру кожи и т. д.

Суть дыхательных упражнений состоит в овладении брюшным (или диафрагмальным) дыханием. Глубокое брюшное дыхание улучшает состояние брюшных органов, печени, кишечника, кровообращение, пищеварение, устраняет спазмы. О. А. Чернышева (1965) различает мобилизующие и успокаивающие дыхательные упражнения. Укороченный выдох и удлиненный вдох являются мобилизующим приемом, его рекомендуется выполнять по утрам; а удлиненный выдох с укороченным вдохом – успокаивающий прием, его применяют вечерами. Упражнения следует выполнять, мысленно считая дыхательные движения и контролируя рукой движения брюшной стенки. Это способствует отвлечению внимания от беспокоящих мыслей и чувств. Чтобы не наступило гипервентиляции (головокружения, тумана перед глазами), необходимо соблюдать паузу после выдоха, равную по продолжительности половине вдоха.

Для больных атеросклерозом мозговых сосудов, у которых форсированное дыхание может легко вызывать уменьшение кровотока по сосудам мозга, мы рекомендуем дыхательные упражнения выполнять не более одной минуты с последующим перерывом. Глубокое дыхание противопоказано больным с атеросклеротической и диэнцефальной эпилепсией.

Дыхательные упражнения помогают овладеть методом расслабления мышц, не прибегая к словесным формулировкам, которые у некоторых лиц вызывают отрицательное отношение.

Аутогенная тренировка, кроме самовнушения, включает и самоубеждение, самовоспитание, систематически применяя которые, можно даже изменить (в лучшую сторону) личность человека.

Аутогенная тренировка с успехом может быть применена при атеросклерозе мозговых сосудов, венечных артерий сердца, сосудов ног, гипертонической болезни. Как показали В. Луз и И. Шульц (1969), аутотренинг снижает уровень холестерина в крови, уменьшает головную боль.

Благодаря безвредности метода (противопоказан лишь при истерии и бредовых переживаниях) и несомненной его пользе метод аутогенной тренировки получил широкое распространение во многих странах мира (США, Западной Европе).

Занятия аутогенной тренировкой лучше начинать под руководством врача-психотерапевта. Некоторыми упрощенными приемами, в том числе дыхательными упражнениями, можно овладеть и самостоятельно.

Основные стандартные упражнения

Приводим шесть основных стандартных упражнений классической методики аутогенной тренировки по Шульцу.

Врач-психотерапевт говорит, а больной повторяет следующие формулы – самоприказы:

«Я совершенно спокоен» – подготовительная формула.

Первое стандартное упражнение. «Моя правая (левая) рука (нога) тяжелая». «Обе руки и ноги тяжелые». Первое упражнение разучивается на первых 3-4 занятиях с врачом. Повторяется больным самостоятельно.

Второе стандартное упражнение . «Моя правая (левая) рука (нога) теплая. Обе руки и

ноги теплые». Второе упражнение разучивается на последующих 5-8 занятиях с врачом. В дальнейшем первое и второе упражнение объединяются единой формулировкой – «Руки и ноги тяжелые и теплые».

Третье стандартное упражнение . «Сердце бьется мощно и ровно». Упражнение разучивается на девятом-десятом занятиях с врачом.

Четвертое стандартное упражнение. «Мое дыхание совершенно спокойно» или «Мне дышится спокойно и свободно». Это упражнение осваивается на одиннадцатом занятии с врачом.

Пятое стандартное упражнение. «Мое солнечное сплетение излучает тепло» или «Живот прогрет приятным глубинным теплом». Это упражнение разучивается на двух-трех последующих занятиях с врачом.

Шестое стандартное упражнение. «Мой лоб приятно прохладен». Шестое упражнение разучивается на последних двух-трех занятиях с психотерапевтом.

Аутотренинг следует проводить в одной из удобных поз: сидя на стуле или в кресле (полулежа) с высоким подголовником и подлокотниками или лежа на спине. Глаза должны быть закрыты, взор обращен к кончику носа или несколько выше и впереди его.

Напряжением конвергированных глаз как бы «отсекаются» мысли о внешнем мире, мысленный взор проецируется вовнутрь – наступает психическое «изолирование» человека от окружающей среды. Это способствует более полному расслаблению мышц и достижению результатов аутотренинга.

«Органная» аутогенная тренировка

Приводим некоторые примеры словесных формулировок при проведении направленной «органной» аутогенной тренировки (по Х. Клейнзорге и Г. Клюбмбиес, 1965).

Группа «голова»

Голова легкая, свободна от тяжелых мыслей.

Лоб прохладный.

Все тело свободно, расслаблено и спокойно.

Голова ясная, светлая, свободная.

Моя голова свежая, как горный родник, ясная, как кристалл.

Она могла бы сосредоточиться на любой мысли.

Голова ясная, свежая и расслабленная.

Иногда вследствие сужения сосудов может появиться головная боль, в этих случаях следует представить, что вы в прохладной ванне с горячим компрессом на лбу (А. Г. Панов и соавт.).

Группа «сердце»

Спокойно и равномерно бьется мое сердце.

Мое сердце работает, качает кровь без моей помощи.

Я едва чувствую свое сердце – приятное тепло

струится от левой руки в левую половину грудной клетки.

Сосуды руки расширяются.

Через сердце струится тепло.

Совершенно самостоятельно,

совершенно спокойно работает мое сердце.

Спокойно и непрерывно качает кровь мое сердце.

Тренировка воли

Я владею собой в любой ситуации.

В этой ситуации я чувствуют себя сильным.

Группа «покой»

Перед аутотренингом необходимо проделать упражнения на расслабление мышц – на вдох поднять руку кверху, на выдох – опустить руку. И так несколько раз. Затем провести легкий массаж лица и шеи, после этого лечь, руки положить вдоль туловища, слова самовнушения должны наслаиваться на дыхание – одно-два слова на фазу выдоха.

Текст для сна

Дышится свободно и легко,
ничто не тревожит,
не отвлекает.
Мышцы лица вялые, расслабленные.
Челюсть вяло отвисает.
Щеки обвисли.
Веки расслаблены.
Мышцы глаз вялые,
губы отвисают.
Язык тяжелый и большой.
Дыхание ровное, плавное,
свободное и глубокое.
Все тело расслабленное и вялое,
тяжело давит на постель.
Приятное чувство покоя и расслабленности
обволакивает лицо
густым непроницаемым облаком.
Это состояние так приятно мне,
и все безразлично мне.
Не хочется думать. Только расслабленность
и покой.
Я растворяюсь в отдыхе и расслабленности.
Все растворяется в приятном тепле.

В аутотренинге при расстройстве сна слова о сне произносить не следует.

Нами предложен и испытан способ подготовки к аутотренингу вечером при расстройстве сна в виде сегментарного массажа головы, заканчивающегося на фазе манипуляций в области шеи и затылка. (См. гл. «Самомассаж».)

Одним из условий успешности аутотренинга должно быть ежедневное его применение, а при бессоннице – и среди ночи, при пробуждении.

А. Г. Панов, Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, И. А. Копылова (1973) рекомендуют систему упражнений с психологическими целями: для лучшего управления своими эмоциями, ощущениями, совершенствования психических функций. В этой системе отсутствует тренировка отдельных органов. Чувство эмоциональной свободы, сосредоточенности и самообладания достигается тренировкой ощущения тяжести (расслабления мышц) и тепла в сочетании с легкой прохладой в области лба. Равномерное, несколько углубленное дыхание («вздох облегчения») увеличивает эффект эмоционального равновесия.

Авторы рекомендуют эту систему для здоровых людей. Проводить ее следует утром и вечером.

Мы считаем ее полезной и для больных атеросклерозом вне периода обострений заболевания.

Психологическая гимнастика

Приводим методику психологической гимнастики по А. Г. Панову с соавторами.

Утренние занятия . Проводятся в переходный период от сна к бодрствованию. Гимнастика состоит из трех частей.

Первая часть. Лежа на спине с закрытыми глазами, медленно и настойчиво мысленно проверить полноту мышечного расслабления во всем теле. Это вызывает эмоции спокойствия. Затем следует образно и возможно более ярко представить ощущения, соответствующие аутогенному погружению. Можно использовать такие формулы: «Моя правая рука очень тяжелая... Она налита свинцом... Тяжесть разливается по всему телу... Все тело стало тяжелым, расслабленным... Появляется приятное чувство тепла в правой руке... Тепло растекается по всему телу... Я охвачен теплом, как в теплой ванне... Легкая прохлада

обвевает лоб».

Вторая часть . Образно представить себе состояние собранности и готовности к действию. Дыхание в «утреннем» варианте: «Я весел и спокоен... Улыбаюсь... Дыхание свободное, ровное и глубокое. Заряжаюсь внутренней энергией... Свежесть и бодрость наполняют меня... Владею собой без усилий... Впереди плодотворный день...

Воля собрана как пружина... Мышцы напряглись... Внимание! Встать!»

Третья часть. Встать с постели и приступить к физической зарядке. Наряду с обычными гимнастическими упражнениями обращать особое внимание на умение сразу же после напряжения мышц полностью их расслаблять. После полного расслабления мышц научиться мгновенно и достаточно сильно напрягать их. Это развивает подвижность основных нервных процессов, психическую гибкость, повышает волевой тонус и дает способность в любой обстановке быстро и незаметно подавлять отрицательные эмоции.

Вечерняя психологическая гимнастика проводится перед сном. После принятия удобной, привычной позы в постели с закрытыми глазами и расслабленными мышцами начать упражнения, соответствующие первой части утренней психологической гимнастики. Здесь важно обращать внимание на максимальное расслабление мышц и появление легкого ощущения тепла в конечностях и во всем теле. Добившись этого, все внимание сосредоточивают на дыхании. Сделав несколько глубоких вдохов и выдохов, настойчиво стараются найти ровный, замедленный и слегка углубленный ритм дыхания.

Очищение с помощью иглоиппликатора Н. Кузнецова

Некоторые специалисты сходятся в том, что лучшее средство очищения крови – иглоиппликатор. Если его хорошо прижать к коже и долго носить, он не только нормализует кровь, но и мышцы, сосуды, активизирует ток лимфы и кровообращение, обновит кожу.

Изобретатель иппликатора И. И. Кузнецов рассказывал, что с помощью этого универсального средства больные избавлялись от самых тяжелых болезней: рака, паралича, рассеянного склероза, сахарного диабета. Иглы иппликатора вызывают раздражение, из-за которого погибают больные и злокачественные клетки. Вместо них организм создает новые, здоровые.

Однако, для того чтобы раздражение иглами было эффективным, надо почувствовать существенные боли. А это возможно в том случае, если только не меньше суток носить специальный костюм. Чтобы сшить его, потребуется около двадцати иппликаторов, а чтобы носить его – завидное терпение, подкрепленное несокрушимой верой в успех.

Очищение по Е. В. Щадилову

Детоксикация по Уокеру М. В. – это полное и общее очищение крови, лимфы, внутриклеточной жидкости. Но, как считает Е. В. Щадилов, чтобы добиться этого, не обязательно пользоваться заморскими цитрусами. Прекрасно выводят шлаки ягоды, фрукты, овощи и травы, которые в изобилии растут в России. Его способ очистки организма прост и доступен всем, в особенности дачникам. Если у вас есть дача и вы не пользуетесь нитратами и пестицидами, у вас будет и полная уверенность в том, что продукты экологически чисты. Петрушка, укроп, зеленый лук, сельдерей, любисток, огурцы и помидоры, разные фрукты и ягоды и многое другое, что обычно горожане выращивают на своих дачных участках, годятся для метода Е. В. Щадилова.

Методика «дачной» чистки

Методика, как уже говорилось, проста. Вам нужно раз в неделю утром собрать

достаточно большой букет из петрушки, укропа, любистока, зеленых листьев чеснока и салата. Съешьте пучок натощак, без соли и хлеба. Не надо искать где-то еще, если что-то из перечисленного не растет в вашем огороде. Но петрушка необходима. Другая зелень только усиливает ее действие. Так что вы сможете подобрать ее по своему вкусу. Через полчаса можно начинать следующий этап. До конца дня жажду и голод утоляйте исключительно спелыми, сочными плодами. Но если вы съедите немного лесных ягод (костяники, ежевики, черники, брусники, клюквы), это будет неплохо. Также полезны рябина и калина.

Петрушка необходима, потому что она обезвреживает токсины, а также из-за своих антисептических и спазмолитических свойств. В ней много веществ, препятствующих окислению органических соединений (антиоксидантов): провитамин А (каротин), витамины С и В9 (фолиевая кислота) и флавоноиды. Но для внутренней очистки организма более важны мочегонные свойства петрушки. Пучок петрушки, съеденный с утра, заставляет усиленно работать почки, вырабатывая мочу. А с мочой из организма выходят шлаки.

При этом в организме активизируется движение жидкостных сред, и в него включается жидкость, находившаяся в застое. Целители-травники советуют есть петрушку при отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Отеки исчезают, и вся сердечно-сосудистая система начинает работать лучше. Во время чистки вы едите много сочных овощей и фруктов. Их соки заменяют покинувшую организм «застойную» жидкость и оказывают на его внутреннюю среду антиоксидантное и ощелачивающее действие. Но соки пить нельзя, надо есть плоды целиком. Это чрезвычайно важно.

Е. В. Щадилов считает, что движение жидкости в межтканевом пространстве начинается из-за небольшого отрицательного водного баланса, незначительного обезвоживания. Его вызывает петрушка благодаря своему ярко выраженному мочегонному эффекту. А поддерживается такой баланс тем, что вы едите фрукты, овощи и ягоды. Если бы вы пили соки, то уже через 15 мин они были бы усвоены организмом. Такое быстрое восполнение влаги значительно снижает возможность продолжительного и активного движения тканевой жидкости и, следовательно, ее обновления и очищения. Плоды на 80 % состоят из воды. Когда вы их едите, водный баланс выравнивается постепенно. И это обеспечивает положительный эффект методики.

Кроме воды, плоды содержат клетчатку. Ее грубые волокна счищают со стенок желудочно-кишечного тракта слизь и накипь. Они также могут освободить толстый кишечник от каловых камней. Еще одно достоинство клетчатки – она не удаляет вещества, полезные для организма. Это может произойти, если вы примете активированный уголь, альмагель или полифепан. Почти все ингредиенты «дачной чистки» обладают мягким слабительным действием. Поэтому перед ней нет необходимости очищать от шлаков толстый кишечник, печень и желчный пузырь, не требуются очистительные клизмы. Это щадящее очищение организма.

Физическая активность в период «дачных» чисток и борьба с гипоксией

Предупреждают и ослабляют гипоксию антигипоксиданты. Эти вещества содержатся в капусте, моркови, помидорах, свекле, укропе, чесноке, клубнике, малине и смородине. Эффективная борьба с гипоксией – еще одно достоинство «дачных» чисток. А это особенно важно для немолодых людей. В их организме все процессы замедляются, функции выполняются не в полной мере, к тому же на стенках сосудов появляются бляшки (они нередко образуют слой, и очень плотный) из жировой ткани. Для горожан эти чистки неоценимы: они выводят из организма ядовитые продукты сгорания бензина и газов.

Но чтобы чистка была в полной мере эффективной, ее надо сочетать с активной физической работой на свежем воздухе.

Очищение с помощью яснотки . Яснотка (глухая крапива) издавна известна как средство очищения крови. Чай из цветов и листьев этого растения варят от 10 до 15 мин. Он помогает при воспалении почек и шейных желез, дизентерии, заболеваниях кожи и селезенки, малокровии, грудной боли, кровотечениях; женщинам – при задержке месячных и белях; пожилым людям – при затрудненном мочеиспускании.

Очищение с помощью ягод можжевельника . Если их есть по 5-15 штук в день, они великолепно очистят кровь. Едят их, начиная с 5 ягод, каждый день прибавляя еще по одной, пока не дойдут до 15 штук. После этого начинается обратный отсчет – от 15 до 5.

Ягоды можжевельника строго противопоказаны при высокой температуре.

Очищение с помощью полыни . Полынь горькая очищает кровь и желудочно-кишечный тракт, нормализует месячные и снимает боли.

Залейте щепотку порошка стаканом воды и настаивайте не более 5 и не менее 3 мин.

Очищение с помощью лимона и чеснока. Смешайте 400 г тертого чеснока с соком 24 лимонов в банке с широким горлышком, закройте марлей и настаивайте 24 дня. Перед употреблением взбалтывайте смесь. Принимайте ее перед сном, разведя чайную ложку чеснока с лимоном в 0,5 стакана воды.

Очищение с помощью настойки одуванчика . Одно из лучших средств для очистки крови и лимфы, разжижения крови и борьбы с повышенной кислотностью – одуванчик. В нем очень много магния, поэтому его используют и для лечения нервов и болезней крови.

За лето заготовьте сок одуванчика. Чтобы получить его, пропустите через мясорубку его корни, листья и цветы, отожмите сок сквозь марлю. На литр сока добавьте стакан водки. Зимой принимайте по столовой ложке этой настойки, добавив мед и при желании сок лимона.

Весенняя очистка крови

1. Смешайте по 15 г листьев крапивы и корня одуванчика, по 50 г листьев примулы и почек бузины черной. 1 ч. л. смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте 3-5 мин. Пейте настой утром по стакану за час до еды. В настой можно добавить мед.

2. Гиперхолестеринемия (повышенное содержание холестерина в крови). Хорошее средство – отвар корня посконника коноплевидного.

Чтобы приготовить его, надо 60 г корней залить литром воды и 10 мин варить на слабом огне. Затем настоять до охлаждения и процедить. Принимают по полстакана за час до еды 3 раза в день.

Можно использовать настой травы посконника. Он помогает также при гипертонии. 3 ст. л. травы залейте 0,5 л кипятка. Принимайте так же, как отвар корня.

Не все переносят вкус и запах этого растения: можно добавить в отвар на последней минуте приготовления на огне 10 г перечной мяты.

Соки многих весенних растений великолепно очищают организм. Это клевер, крапива, люцерна, пастушья сумка, примула, сельдерей, зеленый овес, сныть, одуванчик (для этой цели он особенно пригоден), черная бузина (чай из ее листьев).

Кровоочистительные средства

1. Одно из средств, очищающих кровь, – настой цветков бузины черной. Чтобы приготовить его, надо 3 ст. л. цветков залить литром кипятка и настаивать час или два. Пьют его 3-4 раза в день по 2/3 или полному стакану в день, лучше употреблять до еды и добавить для вкуса мед.

2. Подобные свойства есть у травы вербены. Столовую ложку травы настаивают в стакане кипятка. Принимают до еды по 1-2 ст. л. настоя 3-4 раза в день.

3. Настой корней и листьев крапивы двудомной останавливает и очищает кровь, его принимают при анемии, малокровии и других болезнях. Способ приготовления и употребления: 2 ст. л. сырья заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 1-2 ч. Пьют по полстакана теплого настоя до еды 3 раза в день.

4. Настой корня лопуха (большого и других видов) принимают при многих болезнях, вызванных нарушением обмена веществ (артрите, атеросклерозе, подагре, радикулите и др.), и при заболеваниях кожи (лишае, угрях, фурункулах, язвах). Способ приготовления и употребления: 3 ст. л. лечебного сырья запивают 0,5 л кипятка и настаивают 2 ч. Пьют по полстакана теплого настоя до еды 3-4 раза в день. Для вкуса можно добавить мед.

5. Настой корня осоки песчаной (мохнатой) принимают при кожных сыпях, фурункулах и других болезнях, вызванных накоплением шлаков в крови. Способ приготовления и

употребления: 2 ст. л. сырья настаивают в 0,5 л кипятка 3-4 ч или ночь. Пьют теплый настой 3-4 раза в день по 1/2-2/3 стакана. Для вкуса можно добавить мед.

6. Настой травы подмаренника настоящего (цепкого) употребляют при нарушении обмена веществ как кровоочистительное средство (при лишае, частых фурункулах, скрофулезе и других заболеваниях кожи). Способ приготовления и употребления: 2 или 3 ложки травы заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1-2 ч. Пьют теплый настой по полстакана до еды 3-5 раз в день.

Очищение по Н. А. Семеновки

В большой термос перелейте 2 стакана меда, высыпьте стакан семян укропа, 2 ст. л. валерианы, залейте кипятком до отметки 2 л. Оставьте настаиваться сутки. Принимайте настой небольшими дозами за полчаса до еды, пока он не закончится.

Метод укрепления сосудов по П. М. Куренову

Фунт чеснока (358 г) надо размолоть, смешать с соком 24 лимонов и настоять 24 дня. Взбалтывайте перед каждым приемом. Принимайте его раз в день, перед сном, растворив чайную ложку смеси в 1/2 стакана воды.

Лимонный сок практически полностью нейтрализует резкий запах чеснока, поэтому употреблять средство приятно.

Рецепт доктора Замета

У шведской горечи (рецепт доктора Замета) – уникальные очищающие, омолаживающие и лечебные свойства. Но не перепутайте ее с бальзамом Биттнера! В состав шведской горечи входят по 10 г алоэ, корней дудника, ревеня и цитварной куркумы, листа сенны, манны, натуральной камфары, по 5 г мирры и корня девясила, а также 0,2 г шафрана.

Все компоненты заливают 1,5 л водки и ставят на 2 недели настаиваться на южное окно. Несколько раз в день содержимое бутылки встряхивают.

Курс приема шведской горечи – 21 день, пьют ее малыми дозами. Между курсами необходим перерыв в неделю.

И в наших условиях можно приготовить шведскую горечь, заменив (Корнеева О. В.):

– алоэ – полынью обыкновенной (чернобыльник);

– манну – мумие или родиолой розовой;

– куркуму – полынью;

– мирру (ладан) – сосновыми почками и добавив по 10 г корня лопуха, календулы и Марьина корня.

Очищение сосудов по К. Ниши

При данном виде очищения используется чеснок. В нем наряду с прочим содержатся такие микроэлементы, как алюминий, магний, седан. От них зависит целостность всех слизистых оболочек организма (желудочно-кишечного тракта, легких, носоглотки и т. д.), в том числе интимы (внутренней оболочки сосудов и слизистой полости сердца).

Приготовление настойки чеснока. Отберите и очистите чеснок. Разотрите 350 г в пасту, положите в стеклянную банку отстаиваться. Накройте банку крышкой и темной тканью. Когда отстоится, отделите от чесночной массы самую сочную, жидкую фракцию. Вылейте ее в бутылку емкостью 0,5 л и добавьте 200 мл чистого медицинского спирта. Плотно закройте бутылку и поставьте в прохладное место (не в холодильник). Сверху бутылку, как колпаком, накройте другим сосудом. Через 10 дней отожмите чесночную массу через плотную льняную ткань, полученную жидкость налейте в бутылку и поставьте ее еще на 2-3 дня под колпак. Средство готово.

Лечение проводят по такой схеме.

Примечание. Некоторые авторы предлагают с шестого по десятый день количество капель уменьшать с 15 капель до 1 капли. На 11-й день выпивать в завтрак, обед и ужин по 25 капель. Такой схемы придерживаться около трех месяцев.

С 11-го дня принимайте настойку по 25 капель 3 раза в день, пока она не закончится. Но лучше заканчивать принимать ее постепенно, уменьшая на каплю дозу в каждый прием. Можно принимать настойку по другой системе – дойти до 15 капель в прием, уменьшать

прием до 1 капли и повторять этот цикл.

Любую дозу настойки (по схеме – количество капель) надо смешать с 50 мл холодного кипяченого молока, или любого кисломолочного продукта (кефира, ряженки и т. д.), или воды.

Принимайте настойку за 15-30 мин (лучше за полчаса) до еды.

Когда идете на работу, возьмите обеденную дозу – нужное по схеме количество капель настойки в 50 мл молока, кефира или воды – с собой. Приготовьте ее с утра, налейте в небольшую бутылку с плотной пробкой. Настойку надо готовить осенью, когда чеснок созревает, и принимать ее до февраля, пока он хранит большинство своих активных веществ.

Процедура обновляет и омолаживает организм. Но ее нельзя проводить раньше, чем через 3-6 лет. Это очищение очень хорошо помогает при лечении сосудов головного мозга.

Тибетский способ очищения сосудов

Смешать по 100 г цветков ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Сложить в банку и закрыть крышкой. Вечером 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка и настоять 20 мин. В стакане этого настоя растворить 1 ч. л. меда и перед сном выпить, после чего не есть и не пить. Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару, растворить в ней 1 ч. л. меда и выпить за 15-20 мин до завтрака. Так поступать ежедневно, пока не закончится смесь (хранить ее надо в плотно закрытой банке). Курс очистки повторяют через 5 лет.

В тибетском тексте, содержащем этот рецепт, указывалось, что в результате лечения резко улучшается обмен веществ, сосуды очищаются от жировых и известковых отложений и становятся эластичными, что предупреждает склероз, инфаркт, гипертонию, исчезают шум в голове, головокружение, восстанавливается зрение.

Очищение настоем лекарственных трав (из советов Корнеевой О. В.)

Рецепты приготовления различных настоев

1. Смешать 4 вида лекарственных растений – *ромашки, бессмертника, тысячелистника, березовых почек* – по 100 г. Одну десятую ложку смеси заварить крутым кипятком и томить на водяной бане 6-15 мин.

Пить 3 раза в день за 30 мин до еды, пока вся смесь не будет использована. Способствует очищению и лучшему функционированию печени, почек, сосудов, желудка, улучшает обмен веществ.

Это средство надо использовать 1 раз в 5 лет.

2. 4 ст. л. мелко измельченных молодых *иголок сосны* , 2-3 ст. л. измельченных плодов шиповника, 2 ст. л. сухой луковой шелухи, 2 ст. л. лоха узколистного (дикая маслина) залить литром кипящей воды, томить всю ночь в термосе. Утром процедить, отжать. Пить от 0,5 до 1,5 л в день (постепенно увеличивая дозу) вместо воды. Употреблять не менее 4-х месяцев.

При инсультах параллельно принимать лимон – до 2-х штук в день, по 1/2 лимона за прием. Покрошить его мелко в пиалу с настоем и залпом выпить. Пить за 1 ч до еды или через 1-1,5 ч после еды 2-3 недели.

3. Хвоя полностью восстанавливает сосудистую систему и одновременно она поможет избавиться от следующих тяжелейших заболеваний: гангрены, облитерирующего эндартериита, сердечно-сосудистых заболеваний, отслоения сетчатки глаз, рассеянного склероза, энцефалопатии, атрофии мышц, судорожных состояний, функциональных расстройств, связанных с заболеваниями сосудистой системы.

Хвоя действует обволакивающе и выводит радионуклиды, избавляет клетки от

интоксикации.

4. Отлично очищает сосуды порошок из *семян тыквы* . 100 г порошка залить 0,5 л водки, настоять 21 день. Пить по 1 ст. л. с 50 г воды 3 раза в день за 30-60 мин до еды. Курс – 21 день. Повтор – не раньше, чем через месяц.

5. Хорошо очищает сосуды *киви* (или агримония). Полезно есть по 4-5 штук в день при варикозном расширении вен и тромбофлебитах.

Как правильно приготовить настой из лекарственных трав? (Из советов В. Лашковой)

Наиболее часто лекарственные растения употребляют в виде настоев, которые представляют собой водные вытяжки из лекарственного растительного сырья.

Настои обычно готовят из листьев, цветков, стеблей. Растительное сырье измельчают: листья и цветки – до части размером не более 5 мм, стебли – не более 3 мм. Измельченное сырье помещают в эмалированную посуду, заливают водой, закрывают крышкой и ставят на водную баню. Настой нагревают в течение 15 мин, часто помешивая. После нагревания охлаждают при комнатной температуре в течение одного часа, затем процеживают, а остаток отжимают. Готовые вытяжки разбавляют кипяченой холодной водой до нужного объема.

Обычно из одной массовой части измельченного сырья можно приготовить десять частей настоя.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными. Для них соотношение сырья и воды составляет не 1: 10, а 1: 20 или 1: 30.

Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными.

В домашних условиях настои готовят чаще всего без кипячения. Для этого лекарственное сырье заливают крутым кипятком, плотно закрывают и настаивают в течение 4-8 ч, после чего процеживают, остаток отжимают и фильтруют.

Настои быстро портятся, особенно в летнее время и в теплом помещении. Поэтому лучше всего их готовить ежедневно. Если это невозможно, то хранить их следует в темном, прохладном месте или холодильнике, но не более 3-х суток.

Акупунктурный метод лечения

Вьетнамские врачи рекомендуют следующие места расположения акупунктурных точек, которые представлены на рисунках, расположенных ниже (см. рис. 1-13).

При гриппе, ангине, головной боли (если она охватывает всю голову), ринитах, при боли спастического характера в области живота, при радикулите, люмбаго (если боль беспокоит с обеих сторон) массировать надо симметричные точки.

Способ лечения . Смазывать кожу тонким слоем бальзама «Золотая звезда» и втирать его кончиком второго или третьего пальцев в определенных акупунктурных точках, показанных на схемах при различных заболеваниях.

Продолжительность массажа от 1 до 5 мин. Рекомендуется многократный массаж в течение дня.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данные рецепты ни в коем случае нельзя рассматривать как единственное лекарство. Это только необходимая добавка к комплексному лечению, проводимому под руководством

опытных специалистов.

Весь комплекс должен состоять из строгой диеты, лечебных процедур, фитотерапии, обязательны дыхательные, водные и другие закаливающие процедуры.

Об этом подробно рассказано в лечении конкретных болезней.

Читатели должны знать о разных системах и способах оздоровления организма, но определить, при каком заболевании какой метод надо применять, может врач.

Это издание ни в какой степени не призвано заменить врача или научить больного самолечению.

Почему лечение не дало тех результатов, которых от него ожидали?

На это есть несколько причин.

1. Вы недооценили серьезности своих проблем и ограничились слишком поверхностным лечением.

2. Прошло мало времени. Если есть положительная динамика и метод, избранный вами, помогает, продолжайте процедуры. Если указано, что этот метод нельзя применять дольше рекомендованного времени, используйте другие рецепты, подходящие при вашем заболевании.

3. Еще одна распространенная ошибка – брать только один из рецептов из целой схемы. Он может и не дать желаемого результата.

4. Наконец, бывает, что избранный метод просто вам не подходит.

Лечение таких проблем

Произносите с настроением и любовью: «Я с удовольствием прощаюсь с прошлым и приветствую все новое в моей жизни. Я прощаю других, я прощаю себя. Я свободен и наслаждаюсь жизнью. Я люблю и ценю себя. Я выражаю радость и любовь. Моя душа спокойна, ибо я в жизни творю добро. Я люблю и принимаю себя таким (-й), какой(-ая) я есть. Аминь».

Литература

1. Агарков В. Золотой ус. СПб.
2. Армстронг Д. У. Живая вода. Пер. с англ. Калькутта, 1944.
3. Ахмеров Р. О растениях целебная сила. М.: Патриот, 1992.
4. Берегиня Н. И. Глина – природный целитель. М.: 400 и К, 1999.
5. Бортникова А. Нервные и психические болезни. Ростов-на-Дону: Феникс, 1990.
6. Васильева З. Л., Пухова О. А. Неспецифическое лечение хронических заболеваний. Л., 1972.
7. Великанов И. И. Атеросклероз – болезнь века. Ставрополь, 1976.
8. Волынский Б. Г., Беккер К. И. Растения в медицине. Саратов, 1988.
9. Гареев С. М. и др. Внутренние болезни. М.: Медицина, 1993.
10. Гогулан М. Ф. Прощайтесь с болезнями. М.: Советский спорт, 1998.
11. Гольфман М. Г. и др. Лечение заболеваний нервной системы. Томск, 1974.
12. Гоникман Э. Н. Пути исцеления. Минск: Сантана, 1994.
13. Дашков Н. И. Ваш травник. М.: Рипол, 1996.
14. Девойкин П. Ф. Народный лечебник. Челябинск: Человек.
15. Елисеева О. И. Практика очищения и восстановления организма. СПб.: ВЕСЬ, 2000.
16. Жариков Н. М. Тахикардия. М.: Медицина, 1989.
17. Желтков М. М. Кожные и венерические болезни. М.: Медгиз, 1957.
18. Иванов С. М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. М.: Медицина, 1970.
19. Ильин А. М. По нетрадиционным схемам – к здоровью. Минск, 1995.
20. Ишимова Л. М. Аллергические заболевания. М.: Знание, 1964.
21. Казмин. Головные боли при вашей болезни, ее распространение и лечение. Ростов-на-Дону: Баро-пресс, 2004.

22. Карпиченко Н. И. Психиатрия. Минск: Высшая школа, 2001.
23. Корнеева О. В. Очищение (полный справочник). СПб.: ВЕСЬ, 2004.
24. Кортиков В. Н., Кортиков А. В. Справочник народной медицины. Ростов-на-Дону: Книга, 1996.
25. Кузьмина К. А. Продукты пчеловодства и здоровье. Саратов, 1986.
26. Купчинская О. Вегето сосудистая дистония. Как предупредить? Как вылечить? СПб.: ВЕСЬ, 2000.
27. Куренков П. М. Русский народный лечебник. СПб.: Комплект, 2000.
28. Литвинова Г. Волшебные свойства. Янтарные кислоты. М.: Овор, 2002.
29. Лихарев В. С. Лекарство с огорода. Саратов: Детская книга, 1993.
30. Лободин. Физические методы оздоровления. СПб.: Комплект, 2000.
31. Мазнев Н. Н. Энциклопедия народной медицины. М.: Мартин, 2002.
32. Малахов Г. П. Биоритмология и уринотеарпия. Т. 3. СПб.: ВЕСЬ, 2001.
33. Маловичко А. В. Очищение крови. СПб.: Респект, 1999.
34. Маловичко А. В. Очищение почек. СП.: Респект диля, 2003.
35. Матвейков Г. П. Справочник терапевта.
36. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1991.
37. Машковский М. Д. Лекарственные средства.
38. Минеджян Г. З. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способов лечения. М.: Буквица, 1993.
39. Морозов Г. В. Ромасенко В. О. Нервные и психические болезни. 1972.
40. Морозов Н. И. Нервные и психические болезни. М.: Медицина, 1988.
41. Носомов М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев, 1956.
42. Носомов М. А., Носаль И. М. Травник. М.: Лукоморье, 1999.
43. Озерова В. Лечение медью, золотом, серебром, целебные силы металлов. СПб.: ВЕСЬ, 2005.
44. Олиференко В. Г. Водотеплолечение. М.: Медицина, 1986.
45. Панов А. Г. и др. Аутогенная тренировка. М., 1973.
46. Пасынков Е. И. Физиотерапия. М., 1975.
47. Погожевы Л и Г. Лечение по Болотову. СПб.: Питер, 2002.
48. Полнер А. до А. Д. Современная практическая аллергология. М.: Медицина, 1963.
49. Попова Т. Гомеопатический лечебник. Рецепты здоровья. Энциклопедия здоровья. М.: КСП, 1995.
50. Ратнер А. Ю. Шейная мигрень. Казань, 1965.
51. Регистр лекарственных средств России: Энциклопедия лекарств. Вып. 9-й. М.: РЛС-2002, 2001. С. 77.
52. Руководство по лечебному питанию детей / Под ред. К. С. Ладодо. М.: Медицина, 2000. С. 384.
53. Соколинская В. А. Очищение органов дыхания. СПб.: Сова; М.: ЭКСМО, 2002.
54. Соколинская В. И. Очищение суставов, сосудов, крови. СП.; М.: ЭКСМО, 2002.
55. Сомов Б. А., Малкин Б. М. Проблемы аллергии. М.: Знание, 1968.
56. Справочник Видаль: Лекарственные препараты в России: Справочник. М.: АстраФармСервис, 2001. С. 1536.
57. Справочник практического врача / Под ред. А. И. Воробьева.
58. Студеникин В. М. Витамин D-дефицитный рахит // Детский доктор. 2000. № 4. С. 43-46.
59. Токарев Е. М. и др. Внутренние болезни. М.: Медицина, 1993.
60. Тутельян В. А. Витамины: 99 вопросов и ответов. М., 2000. С. 47.
61. Ужегов Г. Н. Головная боль: симптомы лечения, профилактика. М.: Весе, 2003.
62. Уокер Н. В. Сырье соки овощей. Нью-Йорк, 1972.
63. Хогсход Н., Казенс Д. Как победить астму? М.: Гранд, 1998.

64. Шефнер Б. Н. Водолечение – эффективно и просто. СПб.: ВЕСЬ, 2000.
65. Шолондз М. Я. Астма. СПб.: Комплект, 1998.
66. Шулутко Е. Б. и др. Внутренние болезни. М.: Медицина, 1993.
67. Щадилов Е. В. Чистка печени в домашних условиях. СПб.: Питер, 1998.